
يوسف أبو الحجاج
السوبر ستار
فن وعلم
الزواج السعيد
الدائم
كيف تصبحين
زوجة سوبر ستار
1
زواج سعيد إلى الأبد
AL WALID

كيف تصبحين زوجة سوبر ستار؟

زواج سعيد دائم



اسم السلسلة: السوبر ستار

اسم الكتاب: كيف تصبحين زوجة سوبر ستار؟

اسم المؤلف: يوسف أبو الحجاج

المراجعة اللغوية والتدقيق: طه عبد الرؤوف سعد

رقم الإيداع بدار الكتب المصرية: ١٣٨٩١/ ٢٠٠٨

الترقيم الدولي: I.S.B.N. 977-376-409-5

التنفيذ الفني: أحمد وليد ناصيف

الإشراف الفني: محمد وليد ناصيف

الإشراف العام: أ. أسعد بكرى كوسا

تطلب كافة منشوراتنا:

حلب: دار الكتاب العربي - الجميلية أمام مسرح نقابة الفنانين - ت: ٢٢٥٦٨٦٠

دمشق: مكتبة رياض العلبي - خلف البريد - ت: ٢٢٣٦٧٢٨

مكتبة النوري - أمام البريد ت: ٢٢١٠٣١٤

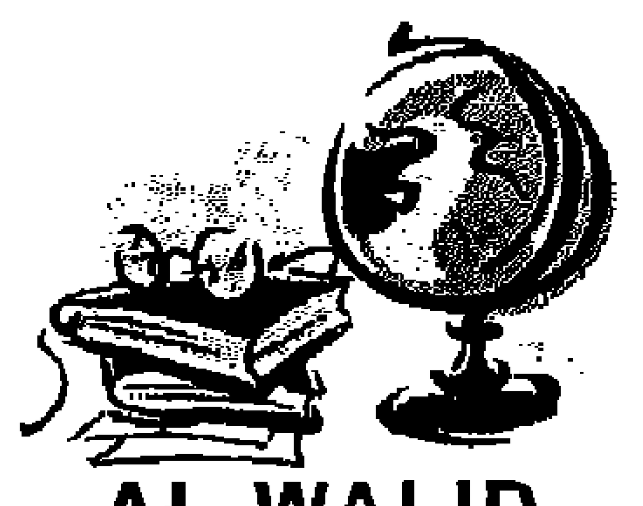
مكتبة عالم المعرفة - جسر فيكتوريا - ت: ٢٢٢٨٢٢٢

مكتبة الفتال- فرع أول - ت: ٢٤٥٦٧٨٦

فرع ثاني- ت: ٢٢٢٢٣٧٣

الطبعة الأولى

٢٠٠٨



AL WALID

سوريا - دمشق - الحجاز - شارع مسلم البارودى تلفاكس: ٢٢٣٥٤٠١ ص.ب ٣٤٨٢٥

مصر - القاهرة - ٥٢ شارع عبد الخالق ثروت - شقة ١١ تلفاكس: ٢٣٩١٦١٢٢ - ٢٣٩٣٣٦٧١

لبنان - تلفاكس: ٤٣٤١٨٦/ ٠٥ - تليفون: ٠٣/٦٥٢٢٤١ - ص.ب.٣٠٤٣ الشويفات

E-mail: darkitab2003@yahoo.com - daralkitab-nassif@hotmail.com

سلسله السوبر ستار

كيف تصبحين زوجة سوبر ستار؟

زواج سعيد دائم

تأليف: يوسف أبو الحجاج

AL WALID

الوليد للدراسات والنشر والترجمة

تـنـويـه

الزوجة السوبر ستار زوجة عصرية
تجمع ما بين تفوقها فى عملها وتميزها
فى أداء واجباتها كزوجة وأم ملتزمة.

المؤلف

قال الله تعالى:

(فَالصَّالِحَاتُ قَانِتَاتٌ حَافِظَاتٌ لِّلْغَيْبِ بِمَا حَفِظَ اللَّهُ)

(سورة النساء الآية ٣٤)



الفصل الأول

الرؤية الشرعية للزوجة السوبر ستار

الزوجة السوبر ستار هى الزوجة الصالحة المؤمنة الملتزمة بتعاليم الشرع، الناجحة والمتفوقة فى تأدية رسالتها نحو زوجها ونحو أسرتها ونحو مجتمعها ككل الذى تعيش فيه.

التعريف بالزوجة السوبر ستار

الزوجة السوبر ستار هى تلك الزوجة الصالحة التى هى عون للزوج الصالح فى هذا الوقت الذى تموج فيه أعاصير الفتن المختلفة على مجتمعاتنا وتجتاحها الضغوط العنيفة التى تسعى لجذبها إلى الهاوية ولن ينحو فيها إلا من جعل شرع الله تعالى صوب عينيه واتخذه حكما له فى كل أموره.

وقد كانت فتنة المرأة ولا تزال أكثر الفتن فتكا بالمجتمعات قديما وحديثاً وحين شرعت فى الكتابة عن الزوجة السوبر ستار ونحن فى مطلع القرن الحادى والعشرين فى عصر اختلط فيه الحابل بالنابل إلا أننى لابد أن أذَكِّر كل زوجة عصرية بأصول شرعنا وقيمنا الشرقية الأصيلة.

فقد كانت فتنة المرأة ولا تزال من أكثر الفتن فتكا بالمجتمعات فى هذه الأيام بالذات (وقد حذر الرسول صلى الله عليه وسلم من هذه الفتنة فيما رواه عنه أسامة ابن زيد رضى الله عنهما قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم لم أدع بعدى فتنة أضر على الرجال من النساء) متفق عليه.

وليس هناك من سعادة تعادل سعادة الرجل مع زوجته السوبر ستار الصالحة (عن أبى أمامة رضى الله عنه عن النبى صلى الله عليه وسلم قال: ما استفاد المؤمن بعد تقوى الله خيرا له من زوجة صالحة إن أمرها أطاعته وإن نظر إليها سرته وإن أقسم عليها أبرّته وإن غاب عنها نصحته فى نفسه وماله) رواه ابن ماجه.

ومن الحديث السابق نستنتج سمات الزوجة الصالحة السوبر ستار فهى:

١ - إن أمرها زوجها أطاعته.

٢ - إن نظر إليها سرته.

٣ - إن أقسم عليها أبرته.

٤ - إن غاب عنها نصحته فى نفسه وماله.

فالحياة الأسرية بين زوجين صالحين نعمة عظيمة فهى أعمق وأدوم رابطة تصل بين اثنين من البشر.

وفى هذه الرابطة تسمو العواطف الرقيقة وتصان النفوس من الغواية والفساد والعامل الأساسى فى ذلك يرجع للزوجة الصالحة أو ما نطلق نحن عليه فى كتابنا هذا بالزوجة السوبر ستار.

ويمكن إيجاز أشهر سمات الزوجة السوبر ستار طبقا للشريعة الإسلامية فى النقاط الآتية:

١ - هى الزوجة المؤمنة الصالحة التى تجعل من نفسها ترجمانا لتعاليم الشرع الحنيف تتسم بعقيدة صافية وأخلاق سامية وسلوك طيب.

٢ - تجعل من بيتها بالتعاون مع زوجها لبنة قوية من لبنات المجتمع الإسلامى.

أما الزوجة المنفلتة من كل قيد ربيبة الغزو الفكرى ليست على الإطلاق زوجة بل ستكون شوكة فى جسم أسرتها لأنها لا تؤمن بقوامة الرجل وباتت مهووسة بما يسمى بالحرية المطلقة.

٣ - الزوجة السوبر ستار تمتاز بثبات عقيدتها وحسن حنكتها وتساهم بدور فعال فى نجاح مهمتها فى بناء أسرة سعيدة وإضفاء السعادة عليها وعلى جميع أفراد أسرتها.

أسس اختيار الزوجة السوبر ستار

عزيزى القارئ إذا كنت لم تختر بعدُ زوجتك فنحن نساعدك على اختيار زوجة يمكن أن تكون زوجة سوبر ستار فى إطار شريعتنا الغراء.

لقد وضع الشرع ضوابط ومعايير فى حُسن اختيار الزوجة مما يؤهلها مستقبلا لتصبح زوجه سوبر ستار وهذه الضوابط والأسس من حديث رسول الله صلى الله عليه وسلم:

عن أبى هريرة رضى الله عنه عن النبى صلى الله عليه وسلم قال:

(تنكح[١] المرأة لمالها ولحسبها ولجمالها ولدينها، فاظفر بذات الدين تَرِبَتْ يداك) رواه مسلم.

وبلفظ مختصر يمكن وضع هذه السمات فى النقاط الآتية:

أولاً: ذات مال:

وليس المال كل شىء وإنما هو أحد الأسباب وغنى المرأة محمود هو ما كان مقيداً بالتقوى فالمال بيد المرأة الصالحة لا بقلبها يعينها فى عمل الخير وهناءة الأسرة وسعادتها وحديث رسول الله صلى الله عليه وسلم قال فيه:

(نعم المال الصالح للرجل الصالح) أخرجه أحمد وإسناده حسن والمال دون صلاح أو تقوى يكون سببا لبطر الزوجة وشراً على زوجها وويلا لأسرتها وماذا ينفع المال مع سوء الخلق وشراسة الطبع وقلة التقوى؟

(١) لفظ النكاح: هو عقد الزواج أى تتزوج المرأة لهذه الأسباب.

وليتذكر كل رجل أن الأسرة التى تبنى على النهم المادى فى مال المرأة والطمع فى غناها أسرة سريعة الانهيار لأن الرجل حين يتزوج المرأة طامعاً بمالها وحين تحس المرأة بشراهة الرجل المادية تتأزم الحياة وتصبح العلاقة بين الزوجين علاقة شد وجذب ذلك لأنها قامت على طمع التاجر فإن أعطى رضى وإن لم يُعْطَ سخط.

وإذا كانت المرأة ذات مال وصلاح فالمال ليس هدفا بذاته فى بناء الأسرة وإنما جاء عاملاً هاما ليس إلا، فالمال قد يعين فى الملمات وقد يكون مساعداً للزوج العفيف ومعينا للمرأة الصالحة لتكون زوجة سوبر ستار.

والحقيقة مع تدهور الحياة الاقتصادية فى بعض المجتمعات العربية ننصح كل شاب باختيار الزوجة الصالحة التى تعينه على تبعات الحياة وصعوباتها وهذا ليس فيه حرج على الإطلاق ولكن قد تكون المرأة المدبرة خيرا من الغنية.

ثانياً: ذات حسب:

والشرط الثانى من شروط الزوجة التى ستصبح زوجة سوبر ستار أنه تكون ذات حسب لأن المرأة الحسيبة هى تلك التى تنأى بنفسها عن الدنايا وتبتعد عن التصرف المشين وتكون سامية فى تصرفاتها وسلوكياتها وتورث ذلك السمو لأبنائها لأن العرق دساس والزوجة السوبر ستار يدفعها حسبها وكريم منبتها إلى كل تصرف سام نبيل بل وتدعو زوجها إليه وتنأى به عن أن ينغمس فى عمل لا يليق بالكرامة.

ثالثاً: ذات جمال ودين:

والأساس الثالث لاختيار الزوجة السوبر هو الجمال وذلك أن جمال الصورة مطلب ليحصل الزوج على الإعفاف والتمتع بالحلال والجميلة دون تقوى تجر على أسرتها الويلات.

قال تعالى: " وَلَأَمَةٌ مُّؤْمِنَةٌ خَيْرٌ مِّن مُّشْرِكَةٍ وَلَوْ أَعْجَبَتْكُمْ " البقرة الآية ٢٢١

والجمال هو ذلك الجمال الذى يزيده التقوى تألقا وصفاء فهو الذى يبهج الحياة الزوجية والعرب قديما قسموا الحسن فقالوا الجملية تكون ذات صباحة فى الوجه وجمال فى الأنف وحلاوة فى العينين والملاحة فى الفم والظرف فى اللسان والرشاقة فى القد واللباقة فى الشمائل وكمال الحسن فى الثغر.

وقد قيل إذا كانت المرأة حسناء خيرة الأخلاق سوداء الحدقة والشعر كبيرة العين بيضاء اللون محبة لزوجها قاصرة الطرف عليه فهى على صورة الحور العين.

والمولى عز وجل وصف نساء أهل الجنة بهذه الصفة فى قوله تعالى:

"خَيْرَٰتٌ حِسَانٌ" الرحمن الآية ٧٠

وأراد بالخيرات حسنات الأخلاق.

وفى قوله تعالى: "قَٰصِرَٰتُ ٱلطَّرْفِ" الصافات الآية ٤٨

وفى قوله تعالى: " عُرُبًا أَتْرَابًا " الواقعة الآية ٣٧

والعروب هى العاشقة لزوجها المشتهية له وبه تتم اللذة، والحَوَر البياض والحوراء شديدة بياض العين شديدة سوادها والعيناء الواسعة العينين.

رابعاً : ذات دين :

وهى سمة من سمات الزوجة السوبر ستار مؤمنة ذلك أن الإيمان القويم والدين المتين هو وحده الكفيل بإنجاح الحياة الأسرية وسعادتها فالجمال قد يزبل ويزول على مر الأيام والمال قد تذهب به الملمات أما الدين فهو الرباط الذى لا يزول بل تزيده الأيام استقراراً.

والزوجة السوبر ستار التقية هى التى تعرف الحق والواجبات تسعى لتعطى كل ذى حق حقه تؤدى حقوق زوجها وتنصح أولادها وتحسن رعايتهم لقد ولى العهد الذى كان يعتبر فيه الإنسان الذى يقترن بمتبرجة رجلا متفتح العقل لأن ذلك خلف لنا الكثير من العبرات والعظات.

إن الذين يتناسون عنصر الدين والتقوى فى المرأة هم الذين تكثر شكاياهم بعد ذلك، يتذوق الحلاوة أولا ثم يصطلي بالنار طول حياته.

خامساً : أن تكون بكراً :

الشرط الخامس من شروط اختيار الزوجة كى تصبح زوجة سوبر ستار أن تكون بكراً، لأن الشرع ندب إلى ذلك ولأن البكر تحب الزوج وتألفه أكثر من المرأة الثيب فالطباع مجبولة على الأنس بأول مألوف.

عن جابر رضى الله عنه عن النبى صلى الله عليه وسلم أنه قال:

(عليكم بالأبكار فإنهن أنتق أرحاماً وأعذب أفواهاً وأقل خبا وأرضى باليسير) رواه الطبرانى فى معجمه الأوسط.

أما إذا كانت هناك مصلحة وجيهة للزواج من الثيب فلا بأس بهذا الزواج فقد بارك الرسول صلى الله عليه وسلم لجابر رضى الله عنه زواجه من الثيب بعد أن علم صلى الله عليه وسلم أنه تم لتقوم الزوجة برعاية أخوات جابر التسعة فاقدات الأب.

وربما فاقت بعض الثيبات غيرهن بصفاتتهن الطيبة وكم من زوجة ثيب غرتها الحياة واستطاعت أن تكون أقرب إلى الكمال من غيرها وأكثر نضجا وعقلاً وسعيا لسعادة أسرتها ولنا الأسوة الحسنة فى الثيبات اللاتى تزوجهن رسول الله.

سادساً : خفيفة المهر:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (خير النساء أحسنهن وجوها وأرخصهن مهوراً) (أخرجه ابن حبان من حديث ابن عباس).

وقد نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن المغالاة فى المهر.

سلوكيات الزوجة السوبر ستار

يمكن القول إن الزوجة السوبر ستار هى صاحبة العقيدة الصلبة والإيمان العميق، هى العابدة لربها على بصيرة المطبقة لأخلاق السلف رضى الله عنهم بعد أن تجعل سيرة رسول صلى الله عليه وسلم منهلا عذبا لمسيرتها وسلوكياتها يمكن إيجازها فى الآتى:

أولاً: لا تصاحب إلا الصالحات:

الزوجة السوبر ستار لا تصاحب إلا المؤمنات الصالحات إنها تعلم أن لهن وحدهن حق الصحبة ولهن وحدهن حق الأخوة وحق الإحسان إليهن وبينها وبين المؤمنات الصالحات أواصر وثيقة يدعو إليها دينها ويجمعها وإياهن حب عميق هو من مستلزمات عقيدتها.

قال تعالى: " وَٱلْمُؤْمِنُونَ وَٱلْمُؤْمِنَٰتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَآءُ بَعْضٍ " التوبة الآية ٧١.

والزوجة سوبر ستار لها اهتمامات راقية تجعلها تسمو بنفسها عن الإعجاب بالذين أفسدوا المجتمع بسلوكهم وسلوكهن إن روحها الباحثة عن أمثالها من الصالحات لن تبقي لها صحبة المستهزيات أو الاعجاب بهن فهى منهن فى نفور ومن سيرتهن فى تقزز.

ثانياً: لا تُفرط فى الواجبات الشرعية:

الزوجة السوبر ستار المؤمنة لا تفرط بأى حال من الأحوال فى الواجبات الشرعية لأى سبب كان حتى ولو كان ذلك إرضاءً للزوج نفسه فإن جاء وقت الصلاة لا تؤخر صلاتها أو تفوتها لأجل انشغالها مع الزوج أو الأولاد ولا تشح نفسها عن أداء

الزكاة بمقاديرها الشرعية حرصا على المال فالمال ذاهب والباقيات الصالحات تدخر ليوم عصيب وفى الصيام تحسن الإمساك عن المفطرات تقى وورعاً وبعدا عن العبث إنها خاشعة قانتة لله تعالى وعلى صلة دائمة بكتابه عز وجل وليكن لها حزب يومى تلزم نفسها بتلاوته وتعمل قصارى جهدها لأداء النوافل تتقرب بها إلى الله تعالى.

هذه هى الزوجة السوبر ستار التى تعرف حقا أن السعادة الحقة بذكر الله تعالى وهناءة العيش بنشوة العبادة ومن تفرط فى حق الله تعالى نهى فى حق غيره حتما ستكون أكثر تفريطاً.

أقول هذا فى صيام الفرض أما صيام النفل فلا تصومه إلا بإذن زوجها لأن له حقا فيها لا تضيعه.

ثالثاً: قدوة حسنة دائماً:

الزوجة سوبر ستار تعمل على تحكيم الشرع فى كل أعمالها وأقوالها إنها تظهر القدوة الحسنة ليتسنى للجميع أن يسيروا على منوالها وبذلك تحصن الأسرة ضد كل سوء وفساد كيف لا وأبناؤها لا يرون فيها إلا كل خير، فهى فى كلامها ناصحة وفى عملها قدوة صالحة، إنها ترعى الأمانة وتغرس فى نفوسهم روح الجهاد حين يرونها تجاهد بنفسها ومالها ما استطاعت إلى ذلك سبيلاً وحين يراها المحيطون بها وقد ملأ حب الله ورسوله قلبها تحمل هموم الدعوة حريصة على أن لا تقصر فى واجب ولا يفوتها فضل، لأن غايتها جنة الفردوس.

وللزوجة السوبر ستار رسالة جليلة فى كل زمان ولاسيما فى عصرنا هذا عصر الجهاد والكفاح عصر تكالب الأعداء علينا وتهافتهم كتهافت الأكلة على قصعتها.

والزوجة السوبر ستار تنحاز إلى جانب عقيدتها فتقدم الغالى والرخيص وتتحمل الصعاب فى سبيل دينها فيتعلم أبناؤها من صمودها أن الدين عقيدة راسخة لا

ألفاظا ولا حركات فحسب دون رصيد من الإيمان القلبى الذى يؤكده العمل وبذلك تورث الأجيال التقوى والالتزام بالشرع لا الدجل ولا البدعة ولا الخرافات إنها تصلبح قدوة لأبنائها ولكل من يخالطها.

رابعاً : ذات أخلاق رفيعة :

الزوجة السوبر ستار هى التى تسعد زوجها بصحبتها لأنها ذات أخلاق رفيعة ومعشر طيب حسنة الخلال تلتزم بمكارم الأخلاق وسلوكها فى منزلها لا يقل عن سلوكها خارجه إن لم يفضل عليه فهى تحرص دائماً وأبداً على الآداب الإسلامية فلا تهمل التحية على صواحبتها وأهلها فإفشاء السلام من وسائل المحبة التى حض عليها ديننا الحنيف وتتميز بمكارم الأخلاق كالحياء والصبر والبشاشة وعفة اللسان وغيرها.

خامساً : بشوشة :

من أهم سمات الزوجة السوبر ستار البشاشة وانبساط الوجه وهما من وسائل كسب المودة ومن مؤشرات الحياة الزوجية السعيدة.

والزوجة السوبر ستار طلقة المحيا لينة الجانب تُحسن إلى الآخرين وإلى زوجها وتروح عن نفسه وتجلو همه، والحياة الزوجية تحتاج إلى براعة ومزيد البشاشة من جانب الزوجة لتدوم المحبة، فإذا عاد الزوج إلى المنزل بعد يوم حافل بالصعاب وجد ما يريح باله ويهدئ نفسه ووجد من زوجه[1] السكن الحقيقى.

سادساً : الحياء :

من أشهر سمات الزوجة السوبر ستار الحياء والحياء شعبة من الإيمان كما ذكر رسول الله صلى الله عليه وسلم: (الحياء شعبة من الإيمان) والمرأة على وجه

(١) الزوج يطلق على المرأة أيضا فالرجل زوج المرأة والمرأة زوج الرجل.

الخصوص يستحب منها الحياء والمؤسف أن كثيرا من الجرائم والموبقات وكثيرا من المشكلات الأسرية سببها تبجح المراة وقلة الحياء فمن كان يصبو إلى زواج ناجح بعيد عن الشبهات وكل ما يثير فعليه بذات الحياء.

وفى حديث صحيح رواه البخارى عن عمران بن حصين رضى الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم (الحياء لا يأتى إلا بالخير).

والتمتع بهذا الخلق لا يعنى الإخلال بالحقوق فالزوجة السوبر ستار جريئة بادب لا يمنعها الحياء من التفقه فى الدين، وقد أثنت السيدة عائشة رضى الله عنها على نساء الأنصار إذ كن لا يتحرجن من التفقه فى الدين فقالت: (نعم النساء نساء الأنصار لا يمنعهن الحياء أن يتفقهن فى الدين) فالحياء خلق يبعث على ترك القبح ولا يمنع من الخير وبه تصان البيوت.

سابعاً: الصبر:

من أهم سمات الزوجة السوبر ستار أن تكون صبورة بعيدة عن التذمر والشكوى غير أنانية معطاءة والحياة مليئة بالصعاب والمشقات وليست مفروشة بالورود ولا الرياحين وليست شهر عسل كما يصور البعض، ولكنها تحمل للمسئولية وتضحيات جسام تجعل الزوجة تشعر بحلاوة الصبر وطعم الإيمان.

فإن عرفت الزوجة ذلك وطبقته كانت زوجة سوبر ستار تستطيع أن تتحمل الحياة وتضبط نزوات نفسها وتكبح جماحها وتتنازل طائعة عن رغباتها وتبتعد عن الضيق والتبرم بمشقات الحياة ولا تظهر لزوجها أو لغيره حتى ولو كان من أقرب الناس إليها السآمة أو الضجر وإنما تتجمل بالصبر راضية بقضاء الله تعالى.

فبالصبر بلا ضجر تحلو الحياة والزوجة السوبر ستار بصبرها تستطيع أن تضبط نفسها وتقاوم الهوى وتجتاز الصعاب وبالصبر والتجمل تستطيع الزوجة السوبر ستار أن تتجاوز عما يصدر عن غيرها من هفوات وواقعنا يحكى لنا الكثير

من المشكلات الأسرية والمصاعب التى كان من الممكن تجاوزها وعدم تأزمها ببعض الصبر.

ثامناً: الزوجة السوبر ستار مهذبة اللسان:

إنها الحقيقة اللسان له مفعول السحر فى شخصية الإنسان وسلوكياته والزوجة السوبر ستار تشيع فى أسرتها وفى الوسط المحيط بها الكلمة الطيبة الودودة التى قال عنها رسول الله صلى الله عليه وسلم (الكلمة الطيبة صدقة) فتبتعد عن الكلام الذى تعافه النفوس المهذبة ويأباه الذوق السامى الرفيع والكلمة الطيبة تأسو جراح القلوب وتروى جفافها وتجمعها على الود الكريم، والشيطان يتلمس سقطات الفم وعثرات اللسان فيغرى بها العداوة والبغضاء والكلمة الطيبة تسد عليه الثغرات وتقطع عليه الطريق وتحفظ هذا الحرم آمنا من نزعاته.

والكلام الحانى الودود يلمس القلوب مهما كانت بليدة وبالكلمة الحلوة والأدب الجميل والمعاملة الطيبة تشيع السعادة والرضا والطمأنينة فى النفوس.

٤٠ نصيحة شرعية

للزوجة السوبر ستار

" وَمِنْ ءَايَٰتِهِۦٓ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَٰجًا لِّتَسْكُنُوٓا۟ إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً ۚ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَءَايَٰتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ " الروم آية ٢١.

وهناك ٤٠ نصيحة شرعية ننصح بها كل زوجة كى تصبح زوجة سوبر ستار يمكن إيجاز هذا فى التوجيهات والنصائح الاتية:

النصيحة الأولى: احترمى زوجك وأكرمى موقعه فى القوامة.

النصيحة الثانية: احتفظى بشخصيتك ولا تظهرى زينتك لغير زوجك وتجنبى الاختلاط بالأجانب (غير المحارم) والخلوة بهم.

النصيحة الثالثة: حافظى على مال زوجك وثروته ولا تتصرفى فيه بغير إذن منه.

النصيحة الرابعة: احترمى أهل زوجك وذويه واهتمى بمشكلاتهم الاجتماعية وعلى الخصوص والديه وإخوته وأخواته.

النصيحة الخامسة: عند حضوره كونى مقدرة ومكرمة معه ولا تكثرى الجدال على ما يراه هو.

النصيحة السادسة: وعند غيابه اذكريه باحترام وتقدير، ولا تكثرى الشكوى منه لدى الآخرين.

النصيحة السابعة: ترقبى حالته فاسعديه بما هو يرتاح له ولو كان على حساب ذوقك ما لم يكن معصية لله، لأن هذا التنازل والإيثار يضمن لك وده وحبّه ويقدرك من قبله وتريحين قلبه وهو المراد الأهم للمرأة الزوجة.

النصيحة الثامنة : حاولى ان تكرهى ما هو مكروه لديه ما لم يكن مأموراً به شرعاً وإن كان هذا على حساب ذوقك، لأن هذات يضمن لك تقديره وودّة... وهو الأهم من أى مهم، حياتى أخر.

النصيحة التاسعة : اهتمى باهتمامات زوجك واهملى مهملاته توفيراً للوقت وتعطيراً للأجواء وتجنباً للجدال والنزاع فى وزن الأمور والأحداث والأشخاص، فباختصار نظمى سلم اهتماماتك معه وتعاونى على المتفق عليه لتشكيل بيت مسلم بعيدا عن هدر الوقت والجهد.

النصيحة العاشرة : المحبة والشفقة المتبادلة تنتج السعادة والمودة، وكل هذه الصفات من اختصاصك ومن السهل عليك إنجازها.

النصيحة الحادية عشرة : كونى لباساً لزوجك لستر عيوبه وعوراته وحفظه من كل برد وحر كما نص القرآن الكريم:

"هن لباس لكم وأنتم لباس لهن"

النصيحة الثانية عشرة : لا تتصورى أن إطاعة الزوج أمر عرفى فرعى، بل تيقنى أنه أمر دينى واجب، لأنه دعامة مؤسسة البيت وضمان نجاحها وركن للقوامة المقررة للزوج.

النصيحة الثالثة عشرة : احسبى قليله كثيراً واشكريه على كثيره ماديًّا كان أو معنويًّا.

النصيحة الرابعة عشرة : أعينيه على حسن تربية أولادكما ونسقى معه البرنامج لابتغاء ذلك ولا يعارض بعضكم بعضاً فى تنفيذ الخطة التربوية.

النصيحة الخامسة عشرة : فليكن نومك بعد نومه واستيقظى قبله اهتماماً براحته وتقديراً له ورعاية لإدارة تنظيم مؤسسة البيت.

النصيحة السادسة عشرة : تيقنى أن جمال الخُلق أهم وأحوج وأثقل لدى زوجك من الجمال الخَلقى، لأن الجمال الخُلقى بيدك ومكسب بنفسك وليس كالجمال الخَلقي الذى ليس لك فيه دخل كثير واعلمى أن الجمال الخَلقى لايغنى عن الجمال الخُلقى والعكس صحيح جمال أخلاقك أهم بكثير من جمال وجهك.

النصيحة السابعة عشرة : تحلى بالحلم والصبر عند تعرض زوجك إلى خطا أو زلة من قول أو فعل وواجهيه بالهدوء لدى انفعاله وغضبه إلى أن يهدأ أو يتهيأ جو المصارحة والمناقشة الموضوعية.

النصيحة الثامنة عشرة : لا تثقلى كاهله بكثره الطلبات، بل قدرى وضعه المالى كما ولابد من مراعاة الوقت المناسب لتقديم مطالبك.

النصيحة التاسعة عشرة : لا تقابلى ضحكه وفرحه بحزن وبكاء ولا بكاءه وحزنه بالضحك والفرح، بل تفاعلى مع حالته النفسية وراعيه وتعرفى على مكامن شخصيته لتجيدى معاملته وتحسنى إليه.

النصيحة العشرون : لا تفرضى على زوجك آراءك ولا تتشددى فى عرض نظراتك بل راعى أدب المخاطبة اللطيفة فى إبداء اقتراحاتك أو انتقاداتك.

النصيحة الحادية والعشرون : لا تعامليه كخادم حتى لا يقع فى خطأ معاملته إياك كجارية بل الأصل أنكما أخ وأخت فى الإيمان والإنسانية وكل منكما مكمل للآخر وقوى بالآخر.

النصيحة الثانية والعشرون : لا تكونى كثيرة العتاب والنقد والتعييب لأقوال زوجك وأفعاله وبالأخص أمام الناس لأن النقد فى الملأ قبيح.

النصيحة الثالثة والعشرون : احرصى على ان تبشريه بالمسرات وعدم صدور الأخبار المؤلمة منك إلا بوضعها فى صيغة مناسبة غير مؤذية.

النصيحة الرابعة والعشرون: لا تذكرى زوجك عند أهلك وأقربائك بسوء وانتقاد بل اذكريه بخير وتقدير، كذلك لدى الجيران والشركاء لأنك بهذا تحطمين شخصيته من غير فائدة وتوقعيهم فى خطأ سوء المعاملة معه وبالتالى تقعين أنت فى معركة خلافات زوجك وأهلك، فقد تغفرين لزوجك أخطاءه وقد تجدين منه أوقاتا تسر أما أهلك فلن يجدوا منه إلا أخطاءه معك.

النصيحة الخامسة والعشرون: عند حدوث الملمات وشكواه منها قدمى إليه المسليات والمهدئات وارفعى من معنوياته، وانصفيه إن شملك عتابه وأعطيه الحق فى ما هو حق وصحيح لأن الاعتراف بالخطأ فضيلة.

النصيحة السادسة والعشرون: قدمى إليه الرعاية واسهرى على صحته عند مرضه وكونى قوية الإرادة وقليلة التكلف عند مرضك أى احرصى على واجبك وتسامحى فى طلب حقك.

النصيحة السابعة والعشرون: أعينى زوجك وأولادك بمالك الشخصى عندما تحسين بان النفقة من واجباته هو لأن الجفاء الذى يصنعه مثل هذا التصرف عدم الإعانة من المضايقة لا يصلحه ولا يريحه لملك الدنيا وأموالها ولا ينفعك جيبك الملىء إذا افتقدت قلب زوجك المحتاج.

النصيحة الثامنة والعشرون: عند عودته إلى البيت استقبليه بحفاوة واستبشار وسلام وإن لم يقم بجلب ما أردته ولم يحقق ما طلبته وهكذا وودعيه بسلام واستودعيه الله الذى لا تضيع عنده الودائع ليعود إليكم سالماً غانماً محفوظاً مرزوقاً.

النصيحة التاسعة والعشرون: احرصى على اختيار الكلمات اللطيفة والألفاظ الجميلة عند محادثته أو مناقشته وكونى متفائلة ومبتسمة وفرحة على الدوام.

النصيحة الثلاثون: حاولى رعاية النظافة الكاملة لبيتك وأثاثه واحتفظى بنظافة نفسك وملابسك بأنواعها - النوم - البيت - الخروج واحرصى على ألا يراكِ فى منظر غير جميل.

النصيحة الحادية والثلاثون: ليكن وجه الجمال فى أعمالك إلى زوجك وليكن وجه الزينة والجمال فى أنوثتك إليه فقط تقديراً له فى حفظه لنفسه إلا عليك وتعبيراً لمتطلبات نفسك وحقها عليك ليتحقق مطلوبكما بنفسيكما ويؤدى كل منكما واجبه تجاه الآخر

النصيحة الثانية والثلاثون: املئ عينه بجمالك وزينتك وتنظيم بيتك واملئ قلبه بحلاوة أعمالك الحسنة وتصرفاتك المرطبة وبهذا تحفظنه من كل ما يحاك له من المؤامرات على دينه وما يؤدى إلى القلق والاضطراب فى البيت.

النصيحة الثالثة والثلاثون: قابلى أخطاءه برفق وإحسان وتسامح وتقبلى أعذاره باحترام وحافظى على أسراره وأخباره فى كل وقت ولا تكونى كالتى تسيء التصرف بأسرار زوجها كلما حدث بينهما خلاف ظنا منها أن الخلاف لا يحل وأن أسرار زوجها وعيوبه خاصة به دونها علماً أن الخلاف طبيعى وقوعه بين إنسانين يعيشان فى بيت واحد وجمعهما ميثاق غليظ وأخوة إيمانية ومصالح مشتركة كثيرة ولا يدوم الخلاف إلا فترة محددة.

ثم إن إفشاء أسرار الزوج وفضحه ليس من أخلاق المسلمات الفاضلات لأنها مؤتمنة على ذلك والخيانة فى الأمانة نوع من النفاق (عياذا بالله) وأنها بهذا التصرف تضغط على زوجها فى أن لا يثق بها من بعد وهذا باب من أبواب النفاق والخلاف الدائم فى البيت.

النصيحة الرابعة والثلاثون: هل تعلمين أن النوافل فى الصلاة والصوم والحج موكول قبولها بإذن زوجك وأخذ موافقته عليها، لأن توافق الزوجين وسعادة بيتهما واجب مطلوب وتلك النوافل سنة مستحبة والواجب مرجح على المستحب فكيف بالأمور اليومية الأخرى التى قد لا تخرج من دائرة الصياح وتتصورين أنها حقك من غير مراعاة حق زوجك عليك وعلى بيتك، أما الصلاة الفرض والصوم الواجب فعليك بهما فلا طاعة لمخلوق فى معصية الخالق.

النصيحة الخامسة والثلاثون: لا تخرجى من بيتك إلا بإذن زوجك وموافقته عليه وإن كان خروجك لأمر مهم لأن مرضاة زوجك أهم من أى أمر حياتى مهم آخر، وهذا يتطلب أن تنسقى مع زوجك وتنظمى جدولاً على أمورك لتحصلى على موافقته المبدئية.

النصيحة السادسة والثلاثون: كونى حريصة على أولادك وأرضعى طفلك من حليبك الطبيعى ولتكن وظيفتك غير مؤثرة على تربية أولادك ووزعى أعمالك المنزلية على أوقاتك وأشركى أولادك فى أعمالك، فليكن لهم درس واهتمام تربويان دائمان وربيهم على حب الله ورسوله والمؤمنين وضعى لهم ميزان الحب فى الله والبغض فى الله وأبعديهم عن الإفراط فى حب الأقرباء وغيرهم إن كانوا فى معصية وفساد.

النصيحة السابعة والثلاثون: لا تنشغلى بخدمة المنزل وروتينيات الحياة على حساب مرضاة زوجك لأن الأصل هو قلبه وبعد ذلك اهتمى بالمنزل وتنظيمه لا ينفعك شىء وأنه تعب فى غير محله وأنه سرعان ما يصير شقاء لا سمح الله.

النصيحة الثامنة والثلاثون: لا تغفلى عن هذه الحقيقة أن زوجك أمين سرك وأنه أخوك المسلم وأنه والد أولادك وأنه صديقك ورفيقك فى هذه الحياة وأنه زوجك فى الحياة الأبدية فى الجنة إن شاء الله... لذلك ينبغى أن تنظرى إلى زوجك بأنه من نفسك إنه ليس خصمك ولاعدوك كما يتصوره الماديون المنقطعون عن الهدى الإلهى.

النصيحة التاسعة والثلاثون: نظمى جدولاً لمشاهدة التليفزيون لنفسك وأولادك ليتناسق الدرس والسعى والاستراحة لديهم ولا يطغى شىء على آخر.

النصيحة الأربعون: باختصار إن التحاب والتراحم والراحة النفسية والسكن فيما بين الزوجين أمور متناخلة وتحتاج جهد الزوجين ولكن السيدات بإمكانهن أن

يهيئن أجواء نجاح هذه العملية ويبادرن فى كل خير وعطاء وواجب ويواصلن القيام بواجباتهن من غير انتظار لأزواجهن.

فكونى يا أختى الفاضلة خديجة زمانك فى عون زوجك ومالك وشخصيتك ليكون زوجك خير زوج ورفيق ويقتدى بمن كان خير الناس لأهله، (خيركم خيركم لأهله وأنا خيركم لأهلى) صدق رسول الله صلى الله عليه وسلم.



الفصل الثانى

الطريق إلى السوبر ستار

فى هذا الفصل نلقى الضوء على خمس خطوات هامة تنير الطريق أمام كل زوجة كى تصبح زوجة سوبر ستار وتجعله ممهداً والسبيل للوصول إلى ذلك سهل ومُيَسَّر.

(١) كونى ذاتك :

الوسيلة الأولى التى بها تستطيعيين أن تكونى سوبر ستار حقّاً هو أن تكونى ذاتك دون اصطناع أو تمثيل ويظن البعض أنه يستطيع أن يكون نجما ساطعا فى عالمه من خلال القيام بعملية تمثيلية فهم يتمرنون على بعض الأساليب الخاصة التى يعتقدون أنها تميزهم عن غيرهم مثل كيفية المصافحة وأخذ زمام المبادرة فى اللقاءات والتحديف بقوة فى أعين الآخرين كما لو كانوا يقومون بعملية تنويم مغناطيسى غير أن تلك الأساليب قد تكون لها تأثيرات جانبية فقط لأنها تمس المظهر وليس الجوهر.

فالجوهر فى شخصية السوبر ستار هو أن تكون أنت ذاتك، أن تكون أنت دائما نفسك ولكن فى أفضل حالاتها ولذلك فإن أكثر الناس تأثيرا وجاذبية لا يغيرون شخصيتهم بين يوم وليلة على الإطلاق بل هم ذاتهم ولكن فى أحس أحوالها، يتعاملون بطريقة طبيعية جداً دون تكلف أو مبالغة لا فرق إذا كانوا فى محادثة حميمة أو فى لقاء عائلى، إنهم يتصلون بالعالم بكامل ذواتهم قلباً وقالبا وتكون نبرة أصواتهم وإيماءات أيديهم متناسقة تماما مع كلامهم وما يبدو فى خواطرهم أى يجيدون فن التعبير الحركى جيداً.

السوبر ستار لها شخصيتها الخاصة بها فإذا كنت أنت كذلك فسوف يكون لك سحرك الخاص بك وحتما ستكونين صادقة مع نفسك ومنسجمة تماماً مع مشاعرك وثقى أنه عندما تكونين غير ذلك فسوف تكذبك تلك الملامح مهما حاولت إخفاءها.

وفى ذلك يقول الإمام على بن أبى طالب رضى الله عنه ما أضمر امرؤ شيئا إلا وظهر فى قسمات وجهه وفلتات لسانه.

والحقيقة التى لا جدال فيها أن حركات الجسد تكون أحيانا أكثر تعبيراً من لغة اللسان.

فالصدق مع النفس يعطيك الحقيقة التى تقوم هى بعرض نفسها فى المواقف.

والحقيقة التى لا جدال فيها والتى أثبتتها دراسات علم النفس أن من يكبت ذاته الأصلية ويحاول أن يكون غيره سيكون تعبا للغاية وقد ثبت أن التعب ظاهرة عمومية لدى أولئك الذين كبتوا ذواتهم الأصلية وتقمصوا شخصية غير شخصيتهم الأصلية.

والواقع أن هؤلاء ليسوا تعبين بمقدار ما إن الآخرين يتعبون منهم ولقد وصفت عالمة النفس المعروفة د. جاكسون فى كتابها خدعة الأعصاب هؤلاء الذين تقمصوا شخصيات غير شخصياتهم إلى أنهم بلغوا أحيانا حالة من التعب الجسدى وبلغ بهم الإرهاق حدا منعهم من الوقوف على أقدامهم وهى تلخص حالتهم بقولها إن شعورهم بخسارة الطاقة الجسدية فى الحقيقة هو إحساس بخسارة الطاقة الروحية ومن هنا كانت دعوتنا للانسجام مع الذات وأن تكونى أنت ذاتك بلا تمثيل أو تكلف كى تصبحى حقا إنسانة سوبر ستار.

وأود أن أقول لك ملاحظة أساسية وهامة وهى أن الانسجام مع الذات والذى يعنى أن تكونى أنتِ كما أنتِ ولكن فى أحسن حالاتك دائما لا يمكن أن يتحقق إلا إذا كان تقديرك لذاتك عاليًا فالشخص الذى لا يحترم ذاته لا يمكن أن يحترم الآخرين والعكس صحيح فمن يحترم ذاته ويقدرها خليق أكثر من سواه بمعاملة الآخرين بمثل ما يعامل به نفسه.

فأنتِ لا تستطيعين أن تحبى الآخرين ما لم تحبى نفسك أيضاً فإذا كان رأيك فى نفسك ضعيفا وكنتِ تظنين أن هناك نقصا فى ذاتك العكس ذلك على موقفك من المحيطين بها وإذا كنتِ ناقمة على نفسك شاعرة بالنقص فيها فسوف تنعكس نقمتك على الناس.

وأود أن أنبه إلى شيء هام وهو أن حب الذات بمعنى أن يكون لإنسان متيما بها غير مطلوب على الإطلاق وكذلك كرها غير مطلوب على الإطلاق والمطلوب هو احترام الذات وهذا ما تكتسبه الإنسانة السوبر ستار وتطبقه في حياتها.

والخلاصة:

أن الإنسانة السوبر ستار تحترم نفسها وتحترم الناس وتقول ما تعتقد أنه صواب وتتصرف بما يمليه عليها ضميرها لا تبحث عن التظاهر لإرضاء الآخرين ولا ترى نفسها ملزمة بشيء لا تؤمن به وقوة الإنسانة السوبر ستار تعتمد كثيرا على قوة الإرادة حتى تتصرف بسجيتها وحسب رؤيتها للحياة تصرفا حازماً عاقلاً ولكن لكى تكونى ذاتك لابد أن تفعلى ما تريدين فعله لا ما يريده الآخرون أن تفعليه فأنت واحدة من عباد الله ولست واحدة من عبيد الآخرين ولذلك فإن عليك أن تكونى حرة فى تصرفاتك ما دامت فى حدود الشرع والقانون بمعنى أن تختارى ما تريدين اختياره وليس ما يريد الآخرون لكِ ولا أقصد بذلك أن عليكِ أن تكونى (الماستر على الآخرين) بل أقصد أن تكونى حرة وتختارين بحرية وليس برد فعل الآخرين.

وثقى أن قوة الإمسانة السوبر ستار تتوقف كثيرا على التناغم بين ما تفكرين به وما تريدين فعله وهذا الأمر إن حدث يجعلك منسجمة مع ذاتك فلا تشعرين بالتناقض بين ما تحبين عمله وما تفعلنه.

إن من حقك أن تفعلى ما تريدين فعله كما أن من حق الآخرين أن يفعلوا ما يريدون فى إطار الشرع والقانون بشرط ألا يفرضوا هم عليك آراءهم وأن لا تفرضي أنت أيضاً عليهم آراءك وبهذا تكونين أنت ذلك وفى ذلك تكمن الخطوة الأولى فى الطريق إلى أن تصبحى إنسانة سوبر ستار.

(٢) تصرفى وكأنك سوبر ستار

إذا كنتِ تريدين حقا أن تصبحى زوجة سوبر ستار بمعنى زوجة مثالية ناجحة متفوقة قادرة على إسعاد زوجها وأبنائها تصرفى من هذه اللحظة وكأنك زوجة سوبر ستار فعلاً فقد ثبت علميا أنه من وسائل امتلاك أية صفة من الصفات الحميدة أن يتصرف وكأنه يمتلكها بالفعل فمن كان ليس شجاعاً وإذا تصرف بشجاعة وكأنه بالفعل شجاع فسرعان ما يمتلك صفة الشجاعة فعلاً وهكذا أنت تصرفى وكأنك زوجة سوبر ستار وهكذا الأمر مع أية صفة أخرى.

ويقول الإمام على رضى الله عنه وأرضاه (إن لم تكن حليما فتحلَّم، فإنه قل من تشبه بقوم إلا أوشك أن يكون منهم) فإذا كنتِ تشعرين بالضعف أو الدونية لأى سبب من الأسباب فحاولى أن تتصرفى وكأنك على العكس تماماً من ذلك فقد ثبت بأنه ذلك كفيل بأن يغير روحك فإن من أقرب الطرق لاكتساب سمات وصفات الزوجة السوبر ستار هو التصرف وكأنكِ فعلاً زوجة سوبر ستار متميزة وهناك مثل صينى قديم يقول:

إذا أردت أن تكون قويا فى روحيتك فتظاهر وكأنك قوى فى روحيتك وفلسفة ذلك أن هنالك تأثيراً متقابلاً بين كل من الجسم والروح فإذا كان أحدهما ضعيفاً أمكن تقويته بالثانى وأحيانا يشعر الإنسان بضعف فى معنوياته فيكون الحل فى الاعتماد على الجسم لتغيير ذلك عبر التصرف وكأن معنوياته عالية.

وأحيانا يعانى الجسم من التعب وهنا يكمن الحل فى الاعتماد على الروح لإزالة التعب من الجسد والدليل على صحة ذلك المعتقد هو أننا نجد أن خبراً ساراً فى جسد متعب كفيل ببعث نشاط فيه وبالعكس فإن خبرا مؤسفاً يجعل الإنسان يشعر بتعب جسمانى لم يكن موجوداً قبل سماع ذلك الخبر.

وهذا يعنى أن البؤس قد ينبع من إظهار البؤس بينما السعادة قد تولد من التظاهر بها ولذا إن لم تكونى زوجة سوبر ستار فتظاهرى وتصرفى تصرفات السوبر ستار عندها ستكونين فعلاً زوجة سوبر ستار.

فإذا كنتِ تريدين نفخ الروح فى شخصيتك فعليكِ أن تغيرى من تصرفاتك، أى تغيرى طريقة تنفسك، وطريقة مشيتك ونبرات صوتك فسرعان ما تشعرين بالقوة تسرى فى أوصالك.

إن من لا يفتأ يوحى إلى نفسه بالشقاء والتعاسة وضعف الشخصية فإنه يرسل إلى دماغه رسالة بالتصرف وكأنه تعيس وضعيف حقاً.... وليس على الدماغ حينئذ إلا أن ينفذ محتوى الرسالة ويطلب من الأعضاء التصرف حسب ذلك.

وبالعكس فإن من يوحى إلى نفسه بالقوة، والنشاط، والابتهاج والتحدى، فإنه ينفخ القوة فى شخصيته.

يقول الله تعالى: "وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنتُمُ الْأَعْلَوْنَ إِن كُنتُم مُّؤْمِنِينَ" آل عمران الآية ١٣٩

فمع الإيمان لا مجال للحزن، والخوف، والشعور بالهوان... بل المجال كله هو الاطمئنان، والشعور بالكرامة والعزة.

إن هنالك مقولة تؤكد أنه "الفعل" و"الشعور" يسيران معاً، وأنه تبعاً لذلك فإنه من خلال تعديل الفعل الذى هو ضمن سيطرة الإرادة أكثر من الشعور، نستطيع أن نعدل الشعور أيضاً بشكل غير مباشر.

وهكذا، فإن الممر الطوعى إلى قوة الشخصية إذا ما فقدت قوتها التلقائية هو أن نتصرف وكأننا أقوياء مسبقاً فإن لم يستطع هذا التصرف أن يجعلنا نشعر بذلك، فلن نستطيع أى شىء آخر يجعلنا كذلك حينئذ.

وهكذا لكى تشعر بالقوة، تصرف وكأنك قوى، واستخدم بإرادتك كلها فى سبيل ذلك، وهى كفيلة بأن تحل موجة الشجاعة محل موجة الضعف.

إن الناس يعجبون بالأقوياء فى كل زمان ومكان، فمهما يفضى قلبك إلى الأعماق، تقدم بشجاعة، وتصرف كأنك قوى ومقدام فعلاً.

هل سمعت الرئيس الأمريكى الأسبق "تيدى روزفلت"؟

لقد عرف هذا الرجل بالشجاعة الفائقة حيث-مثلا- قضى سنة كاملة فى مجاهل أفريقيا، وقام برحلة إلى أمريكا الجنوبية عندها كان فى الأربعينيات من عمره، حيث اكتشف نهراً مجهولاً دعى فيما بعد باسمه "ريو تيودورو"، ترى كيف استطاع هذا الرجل تطوير ميزة الشجاعة فى نفسه والاعتماد على الذات، هل زود بروح جريئة تقدم على المخاطر من دون إرادة منه؟

ليس الأمر كذلك، فهو يعترف فى مذكراته قائلاً: كنت فتى مزعجاً جداً، لكننى حين أصبحت شاباً صرت عصبياً غير واثق بمقدرتى الخاصة فكان على أن أدرب نفسى بقساوة وإصرار، وذلك ليس لتطويع جسدى فحسب، بل لتطويع روحى أيضاً.

ولقد أخبر كيف حقق هذا التحول، فكتب يقول: حين كنت فتى، قرأت مقطعاً فى أحد كتب "مارييِن" التى كانت تؤثر بى دائماً فى ذلك المقطع يشرح قائد جيش بريطانى كيف يكسب البطل ميزة الشجاعة، ثم قال إن كل إنسان تقريبا يصاب بالخوف عند إقدامه على أى عمل، لكن الأمر التالى يبقى على الإنسان أن يتحفظ برباطة جأشه ويتصرف وكانه غير خائف، فبعد مضى بعض الوقت يتحول الأمر من التظاهر إلى الحقيقة، ويصبح الانسان غير خائف حقاً، هذه هى النظرية التى اتبعتها، وإزاء جميع أنواع الأشياء التى كنت أخشاها فى البداية من الدببة إلى الجياد إلى المسلحين، تظاهرت بأننى غير خائف، وتدريجياً زال الخوف عنى..

وأنتِ بإمكانك أن تقومى بالتجربة نفسها إن أردت، وتذكرى دائماً أن ما نؤمن به نستطيع أن نحققه بشرط أن نحاول تحقيقه، ونفرض ذلك على أنفسنا.

والخطوة الأولى فى ذلك أن تتصرفى وكأنك تمتلكين الصفة التى تريدين امتلاكها.

(٣) استجمعى طاقتك وركزيها فى عملك:

تفقد الطاقة قدرتها على التأثير عندما يتم توزيعها، ولكنها إذا تركزت تصبح مثل شحنة كهربائية يتم إطلاقها مرة واحدة، فهى تؤثر فى كل ما حولها.

لقد رأيت أحد الخطباء، وقد هده الدهر، بينما كان عليه أن يلقى محاضرته فى جمع حاشد، رأيته رجلاً مسنًّا نحيفاً قصيراً متكوماً على مضجع فى إحدى الزوايا، فقلت فى نفسى لابد أنه سيلفظ أنفاسه فى أثناء الخطاب.

ولكنه عندما حان دوره تنفس بعمق، وبدأ وكأنه كتلة من الطاقة والحماسة، وما إن وقف وراء المنصة حتى انهمرت الكلمات من شفتيه وكأنها زخات من المطر.

لقد كان الرجل قد ادخر طاقته حتى بدأ الخطاب فأطلق كل المخزون الذى ادخره، وهذا ما كان عليه أن يفعل.. وإلا فلربما فشل فى إعطاء أفضل ما لديه.

وقد نسألين كيف تركزين طاقتك؟

والجواب: بأن تحفزيها... ويمكنك أن تفعلى ذلك بما يلى:

قبل أن تلتقى أحداً، اجلسى واجمعى أفكارك بهدوء، تنفسى بعمق وفكرى فى أهداف اللقاء، ليس أهدافك فقط بل أهداف الشخص الآخر أيضاً، وربما يكون مطلوباً أن تتمشى بعض الوقت لكى تحفزى قلبك على الضخ، وأحيانا تحتاجين إلى أن تتصورى الموقف وما يجب أن تفعلى بالكامل.. ولكن حالما تدخلين الباب انقطعى عن التفكير فى نفسك، وركزى على الطرف الآخر محاولة استكشاف شىء تحبينه فيه.

وبالطبع فإن الشرط الأول فى القدرة على تركيز الطاقة هو الإيمان بما تفعلين وتقولين.

وعلى كل حال فإن الطاقة المنظمة تنبعث فينا كقوة مغناطيسية تبرز فى كل منا حين يؤمن بشىء... إن أصحاب الطاقات عندما يتكلمون فإنهم يمتزجون بسامعيهم وبرسالتهم، وحتى لو كان بإمكانك عدم موافقتهم على معتقدهم، ولكن لا يسعك التشكيك فى صدق اقتناعهم.

من المهم أن يسود جو من اليقين... فغالباً ما ترين أناساً يبدأون الكلام بقوة ثم يشردون أو يترددون أو يضعون أيديهم على أفواههم فيفشلون، لأنه لا أحد راغب فى الإصغاء إلى شخص متردد إن من الأفضل أن تكونى هادئة وحذرة ومتأنية، إنما لا يجدر بك أن تكونى مترددة غير واثقة من نفسك، فركزى فكرك، وعواطفك على ما تريدين فسرعان ما تشعرين بالقوة المطلوبة لتحقيقه.

(٤) ليكن رد فعلك مساوياً للفعل

لكى تكتسبى الآخرين، فليس من المطلوب أن ترقصى على أنغامهم، بل المطلوب أن يكون لك موقفك الخاص النابع من التفكير العميق السابق، وأن ترفضى ما تريدن رفضه بأدب، وأن تقبلى ما تريدين قبوله بقناعة، وهذا يتطلب أن يكون لكِ رد فعل مقبول تجاه مواقف الآخرين، سلباً وإيجاباً.

إن البعض يظن أن اكتساب الاحترام يتطلب أن لا يكون لنا رد فعل، إذا كان ذلك لا يرضى الآخرين، وحتى إذا ما تعرض لسوء أدب، أو إهانة فهو يعتقد أن تجاوزه هو الوسيلة السليمة لمجابهته،غير أن الحديث الشريف يقول:(لا خير فى من لا يبالى بما قال وما قيل فيه) .

صحيح أن علينا أن نمر على اللغو مرور الكرام كما يصف ربنا عباده بقوله:

(وَإِذَا مَرُّواْ بِٱللَّغْوِ مَرُّواْ كِرَامًا) سورة الفرقان آية ٧٢..

إلا أن اللغو شىء وتقبل التهم والإهانات شىء آخر.

إن بعض الخسائر لعلاقاتنا مع الآخرين يتطلب فرض احترامنا عليهم... إذ لا شىء يستاهل أن يحبنا امرؤ على حساب احترامنا الشخصى...

إن علينا أن نعلم الآخرين كيف يتجاوبون معنا من خلال ردود فعلنا على تصرفاتهم لأنك أنت المسؤول فى النهاية عن نوعية علاقاتك بالآخرين.

وإذا كان هنالك من يشتكى من سوء معاملة الناس له، أو إهانته أو تجاهله، أو فرض آرائهم عليه، أو إعطائه أدواراً تافهة فإن المسؤول عن ذلك هو نفسه دون غيره أنتِ تعلِّمين الناس كيف يتعاملون معك... فأنت فى أحيان كثيرة تغرى الآخرين إلى هضم حقوقك، والتنكر لها.

يذكر أحد علماء النفس قصة امرأة كانت تتعرض للإهانة باستمرار من قبل زوجها وأولادها، فيقول: زارتنى إحدى السيدات طلبة للمشورة لأنها شعرت بأن زوجها المحب للسيطرة قد هين عليها بصورة فظة قاسية، وتذمرت مما تلقاه من سوء معاملة نتيجة ألفاظه النابية وما يتبعه من أساليب لاستغلالها، فضلاً عن أن أطفالها الثلاثة لا يظهرون لها كثيراً من الاحترام وقد وصلت بها الحال إلى حد اليأس.

وبينما كانت تقص على حكاية ماضيها، سمعت بحالة طبق الأصل عن سيدة أخرى سمحت بأن يهضم حقها منذ نعومة أظافرها فوالدها صاحب نزعة الهيمنة رصد سلوكها منذ السنوات الأولى من حياتها خلال مرحلة تكوين شخصيتها، وظل يلاحق لحركاتها حتى وقت زواجها وصادف أن زوجها كان على غرار والدها وهكذا انتقل بها الزواج إلى حال من الغبن بما كانت عليه.

وبعدئذ أشرت إليها بأنها هى التى علمت الآخرين بكل دقة كيف يتعاملون معها بتلك الطريقة، وأن الخطأ لم يكن خطأهم إطلاقاً فأدركت بسرعة أنها هضمت حقها بقبولها الإهانة طوال تلك السنوات وأن مسئوليتها الآن هى البحث عن تلك الحلول فى مكان آخر... وقد ساعدتها المشورة على معرفة سبل تجعل الآخرين يعاملونها بطريقة مختلفة.

وتم توجيه سلوك تلك السيدة لكى تبين لزوجها وأطفالها أنه ينبغى عليهم عدم أخذها كشىء مفروغ منه، وكان من أحب التصرفات إلى قلب زوجها أن يغضب ويستاء منها، خصوصاً فى حضور أطفالها أو أشخاص من خارج المنزل، وكانت ترتعد دائما من حدوث ذلك لأنها لم تشأ خلق مهاترات وعراك.

وأصبحت مهمتها الأولى الدفاع عن مصلحتها أمام زوجها بصوت مرتفع النبرة، وبعدئذ تغادر الغرفة، وكان عليها إذا لم يظهر أبناؤها احتراماً أن تصر بحزم على احترامها.

وبعد مرور تسعة أشهر على ممارستها هذا النوع من التصرف المجدى، بدت مغمورة بالسعادة عندما أفادت بأن أفراد عائلتها أخذوا يعاملونها كما تعاملهم هى كيف يعاملونها، أما الآن، وبعد انقضاء ثلاث سنوات، فإنها يندر أن تقابل بازدراء أو شتيمة وتعلمت تلك السيدة أيضاً كيف تسير الأمور بنفسها.

ينبغى على المرء أن يعلم الناس كيف يتعاملون معه ليس بالكلام بل بالسلوك، فإذا حاول المرء تبليغ آرائه عن رفضه لتعاملهم معه من خلال مناقشة مسهبة مستفيضة كانت النتائج الوحيدة الكلام الذى يدور بينه وبين من يغبنونه هو إعطاؤهم الحق لا تعنفهم فى ذلك وقد يكون هناك اتصال بين الشخص وكل شخص آخر... ولكن إلى أن يتعلم كيف يتصرف بطريقة مجدية، فإنه سيبقى رهن الاستغلال والطريقة التى يتصرف بها المرء ليبين تصميمه وعزمه تساوى أكثر من مليون كلمة، مهما قويت بلاغتها وفصاحة بيانها.

وهناك شخص آخر كان يعانى من مشكلة معينة فقد كان دائما وديع المعاملة مع الباعة فى المتاجر، وكثيراً ما اشترى ما لم يكن يريد شراؤه، لأنه كان يخشى الإساءة إلى شعور الموظفين، وبينما كان يتهيأ لاتخاذ الإصرار والإلحاح منهجاً حدث أن توجه لشراء حذاء، وبعد ما عرض عليه بائع الأحذية زوجاً من الأحذية أعجبه قال إنه سيشترى ذلك الزوج، وعندما كان البائع يضع الحذائين الجديدين فى عليه لاحظ الشاب خدشا فى أحدهما، وعندئذ كيف ما فى نفس من نزعة لتجاهل الخدش، وجمع كل جرأته وقال للبائع أعطنى من فضلك زوجاً آخر لأن فى أحد هذين الحذائين خدشاً.

وعندما رد البائع على ذلك الطلب بقوله: حاضر يا سيدى أصبحت تلك اللحظة لحظة تحول فى حياة ذلك الشاب الذى بدأ ينتهج الإلحاح فى تصرفه حيث كانت المكافآت أكثر من مجرد الحصول على زوج من الأحذية غير المخدوشة... وأخذ مديره وأصدقاؤه وزوجته وأطفاله يتحدثون عن شخص مختلف تماماً، أى عن شخص لا يسلم بكل ما يحدث، وهو بذلك لم يحصل على ما كان ينبغى فى معظم الأحوال فحسب، بل اكتسب أيضاً مقداراً كبيراً من الاحترام.

وهنا بعض النصائح العملية فى هذا الأمر:

أولاً: ابدأى رد الفعل بالسلوك لا بالكلام: فإذا تخلى أحد من أفراد عائلتك عن مسئولياته، وكان جوابك التذمر المألوف الذى يتبعه قيامك أنت بالعمل بدلا منه، فإن عليك اتخاذ إجراء مًا فى المرة المقبلة، فإذا كان المفروض أن يتولى ابنك تفريغ سلة القمامة، ولكنه ينسى أو يتناسى باستمرار فما عليك إلا بتذكيره مسئوليته مرة واحدة فقط، وإذا أغفل ذلك فحددى له موعداً نهائياً، وإذا تجاهل الموعد النهائى، فإن تفريغ القمامة على سريره بكل تؤدة وهدوء مرة واحدة سيؤدى، أكثر من أى كلمات إلى تعليمه أنكِ تقصدين ما تقولين.

ثانياً: ارفضى تنفيذ أمور تكرهينها، خصوصا عندما لا تشكل جزءاً من مسئولياتك.

ثالثاً: صارحى بما يضايقك وافرضى إرادتك إيجابيا.

ما من شخص طبيعى لا يستبد به الغضب حين يتعرض للإهانة إنما مهما حدث لا تدعى كلمات الغضب والتقريع تصدر عنك فى موقفك العدوانى، فإذا كان غريمك شخصا لن تحتاجى إلى التعامل معه لاحقا فابتعدى عنه.

وإذا كان ممن لا يمكنك أن تحاسبيهم فحاولى بكل هدوء، بعيداً عن الحقد والضغينة، أن تبينى له ما يضايقك فى سلوكه فهذا المنحنى التوجيهى يتيح للشخص الآخر فرصة لتغيير موقفه من غير أن يشعر بالإساءة.

رابعاً: اتبعى السلوك الذى يتسم بالإلحاح وكثرة الإصرار لأخذ حقك حتى فى الأماكن التى يبدو فيها سلوك من هذا القبيل سخيفاً:

ناقشى الخدم والباعة والغرباء وسائقى السيارات وردى على ثقيلى الظل.

خامساً: عودى الآخرين على أن يحترموا وقتك وراحتك، وأن يدركوا أن لك الحق فى الحفاظ على وقت تفعلين فيه ما يروقك من أعمال أو هوايات.

فإذا كنت بحاجة إلى فترة استراحة من العمل فى مكتب أو مطبخ كثير الشغل، عبر استرخائك واستجمامك غايه من الأهمية، ولا تسمعى للآخرين مطلقاً المساس بمثل هذا الوقت ثم إنه لابد وأن لا تسمعى لأحد أن يحملك على تغيير طريقتك الجديدة فى احترامك لنفسك، وقاومى اللجوء إلى الشعور بالارتباك إذا نظر أحدهم إليكِ نظرة جارحة أو التمس منكِ أمراً أو رد عليكِ بغضب.

والناس الذين عودتيهم على هضم حقك سابقاً ليسوا فى وضع يمكنهم عموماً من معرفة طريقة التصرف تجاه شخصيتك الجديدة التى لم يألفوها، إلا أنه ينبغى عليكِ أن تقضى موقفاً حازماً فى مثل هذا الظرف.

وتذكرى أنكِ تلاقين معاملة بالطريقة التى تعليمينها أنتِ للناس أن يعاملوكِ بها، فإذا اتخذتِ من هذه العبارة ليكن لك رد فعل معقول دليلاً فى حياتك، فإنك ستكونين فى الطريق نحو البدء بتوجيه الأمور على النحو الذى تشاءين.

(٥) اتخذى قراراتك بنفسك:

لا أحد يتخذ قراراً لغيره إلا بخلاف مصلحته، وبذلك كان لابد من أن يتخذ كل واحد منا ما يرتبط بنفسه من قرارات دون أن يتواكل فيها.

فلا يجوز أن تدعى سواك يقرر عنك، بل يجب أن تفكرى لنفسك وأن تكوني ذاتك، وإذا لم يؤد قرارك بأى نتيجة، فإن مجرد القيام بعمل يفتح آفاقاً للقيام بأعمال أخرى أما التقاعس عن العمل فيزيد إمكان الانسياق مع التيار السائد بلا اتخاذ قرار فى المستقبل.

صحيح أن الاستشارة مطلوبة، وربما ضرورية إلا أن اتخاذ القرار هو واجبك دون الآخرين.

يقول تعالى وهو يرشد نبيه الكريم إلى الطريقة المثلى فى اتخاذ القرار:

(وَشَاوِرْهُمْ فِي ٱلْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى ٱللَّهِ إِنَّ ٱللَّهَ يُحِبُّ ٱلْمُتَوَكِّلِينَ)

آل عمران آية ١٥٩

وبهذا يوضح لنا الله تعالى مراحل اتخاذ القرار، وهى:

أولاً: مشاورة الآخرين.

ثانياً: اتخاذ القرار شخصياً.

ثالثاً: البدء فوراً بتنفيذ القرار بالتوكل على الله وعدم التوانى فيه.

وفى الحقيقة فلا يمكن تصور قوة الشخصية من دون القدرة على اتخاد القرار.

فمن لا يملك القرار، لا يملك حياته ولذلك فما عليك أن تكون لديك إرادة خاصة بك تتخذى بها قرارتك من دون أن تكونى تحت رحمة الحظ العاثر، أو تحت رحمة أشخاص آخرين.

والسؤال الآن هو: كيف نتخذ القرار الصائب فالمشكلة لا تكمن أحياناً فى عدم اتخاذ القرار، بل تكمن فى العجز عن اتخاذ القرار الصائب.

والجواب: مع الأخذ بعين الاعتبار أنه من غير الممكن انتقاء قرارات صائبة دائماً، فإن المطلوب ليس هو الحصول على العصمة فى ذلك بل تحسين احتمالات التوفيق.

وفى ما يلى مجموعة من خطوات رئيسية يجدر بك اتباعها لاتخاذ قرارات أفضل:

أولاً: ضعى المسألة ضمن إطارها الصحيح:

يتوقف مشهد الصورة على ما التقطته أنتِ من المناظر فيها أو استثنيته منها، أى على الإطار الذى وضعتيها ضمنه وعلى هذا النحو، من المهم والأجدى لكن أن تضعى قراراتك فى "أطر مختلفة".

حين قيل لطلاب إدارة الأعمال ولبعض مديرى الشركات أن إحدى الخطط الإنتاجية تنطوى على سبعين فى المائة من خطوط النجاح وافق عليها معظمهم ولكن حين وصفت لهم على أنها تحتوى على ثلاثين فى المائة من احتمالات الفشل، أحجموا عنها.

إن وضع مشكلة شائكة فى إطار جديد قد يؤول إلى حلها وهذا ما فعله أحد الضباط فى البحرية، إبان الحرب الفيتنامية فقد تعين على القبطان "لورنس تشمير" أخذ قرار سريع حول هل يسمح للضابط الفيتنامى الجنوبى بالهبوط بالطائرة الصغيرة التى تقل عائلته على حاملة الطائرات أم لا؟

وكان الفيتنامى "برنج لاى" وزوجته وأولادهما الخمسة فرُّوا بطائرة "سيسنا" ذات مقعدين من بلادهم، وكانت حاملة الطائرات الأميريكية "ميواى" أملهم الوحيد فى النجاة.

لكن الطائرات المروحية كانت تغطى ظهر الحاملة، وكان البعض منهما يساوى ملايين الدولارات فإما أن تسقط طائرة الـ"سيسنا" فى بحر الصين الجنوبى، وإما أن تُقذف ببعض المروحيات فى البحر.

وأصدر القبطان "تشيمين أمره، فشرع البحارة فى دفع عدد من المروحيات إلى البحر.

ويتذكر هذا الضابط الخيار الذى اعتمده بين المروحيات والعائلة الفيتنامية، فيقول إن أحد الضباط الكبار فى الأسطول نصحه بأن يدع طائرة الـ"سيسنا" تسقط فى البحر، ثم يبادر إلى إنقاذ العائلة لكن وجود أطفال على متن الطائرة جعل تشيميرز يطرح السؤال فى إطاره الواضح "هل رمى بعض المروحيات فى البحر يشكل خطراً على بحارتى وعلى مهمتى؟

وكان جوابه بالطبع:لا فقرر أن المروحيات خدمت غرضها ولم تعد حاملة الطائرات "ميدواى" بحاجة ماسة إليها للقيام بمهمتها، وفى ضوء هذه الحقيقة سَهَل قرار التضحية ببعض المروحيات.

إن تغيير السؤال قد يغير النتائج فى اتخاذ القرارات فمثلاً كان هنالك بائع متجول يأبى التخلى عن عمله، ويواجه معارضة من زوجته التى كثيراً ما كانت تطرح عليه المشكلة بالشكل التالى:

هل تسافر أنت أكثر مما ينبغى؟

وعندما طرحا المشكلة بشكل آخر استطاعا أن يتخذا قراراً أفضل فقد طرحاها كالتالى:

هل ينبغى للزوجة أن ترافق زوجها فى كل رحلاته؟

ثانياً: استقصى الحقائق

ليس مهمّاً أن تسألى نفسك كل صباح ماذا أختار لفطور الصباح، هل آكل بيضا مقليّاً أو بيضاً مسلوقاً؟

فإن خيارات كهذه لا تحتاج إلى تردد... لكن انتقاء منزل جديد يقتضى دراسة عميقة تشمل طرح أسئلة من نوع: ما معدل الجرائم فى الجوار؟ كم يبعد المنزل عن المتاجر والمدارس؟ هل أسعار العقارات هناك فى ارتفاع أم انخفاض؟ ما درجة فاعلية المواد العازلة فى السقف والجدران؟

البحث والاستقساء قد يقرران نجاح أمر مهم أو فشله ويرى "باروتشى فيشهوف" أستاذ العلوم الاجتماعية فى جامعة ميلون "أن بعض الأخطاء فى أخذ القرارات يعود إلى إجمال أجزاء تفصيلية فى القضية المطروحة".

فقبل أخذ قرار رئيسى قم بواجبك، واجمع كل ما تحتاج إليه من معلومات إذ أنه غالباً ما تتسرع أحكامنا على ما تيسر لنا من معلومات متوافرة، وقد نتجاهل الحقائق الأساسية.

إن المعلومات اللازمة قد تؤدى إلى إلغاء القرار، ولذلك فإن كثيرين يتحاشون جمعها لأنها تؤدى بهم إلى إجهاض فكرة ما، أو رغبة ما، غير أن تأجيل القرار المهم أفضل من اتخاذه بشكل خاطئ.

ثالثاً: ابحثى عن مختلف الحلول

هناك غالباً حلول مختلفة للمشكلة، وهى قد لا تظهر على الفور، فإذا أطلقت العنان لخيالك فلربما جاء لك بالحل الأفضل...

فعلى سبيل المثال، بعد رفع الفواتير الطبية، ونفقات إصلاح المنزل ترين نفسك مدعوة لأخذ قرار أتسافرين فى عطلة هذه السنة؟

إن الجواب عن هذا السؤال واضح، فإما نعم أو لا ولكن ثمة خيارات أخرى بديلة رحلات قصيرة يومين مثلاً، فهى ممتعة ولا تكلف كثيراً فلماذا سفر مكلف؟

رابعاً: استنجدى بالحدس

يعتبر الحدس هو اليقين الذى لم يُتحقق منه بعد... وهو وإن لم يكن حقاً بالمطلق، إلا أنه يأتى فى كثير من الأحيان صادقاً بشرط أن يميز بينه وبين الأمل الكاذب، أو اليأس السابق.

وبالطبع لا يجوز أن نبنى قراراتنا على الحدس وحده، ففى إمكانك إعادة ترتيب المعلومات لتناسب حاجاتك، إنما المهم هو أن تثقى بحدسك كإشارة أولية، تبحث بعدها عما يؤكده أو ينفيه.

خامساً: لا تخافى اتخاذ القرار الصعب

إن الشخص القوى فى شخصيته قد يوصف بأنه شخصية القرارات الصعبة ذلك أن قوة الشخصية تظهر فى الأزمات أو عندما يكون القرار الصعب مطلوباً على كل حال.

أما كيف تتخذ القرار الصعب، فبأن تستجلى مع نفسك أسوأ الاحتمالات المترتبة على قرارك، وتتقبلى النتائج الممكنة ترى ما الذى يفعله الأشخاص الناجحون فى الحياة؟

والجواب أنهم أولئك الذين يتخذون قرارات محفوفة بالمخاطر ويتمسكون بها.

فهم يسألون أنفسهم: ما أسوأ الذى يمكن أن يحدث؟

لدى سؤالى أحدهم كيف ترك العمل المضمون فى شركة كبرى فى مدينة سعياً إلى إدارة عمل متواضع خاص فى الريف، أجاب بهذه التساؤلات المتتالية... أود أن أباشر عملاً خاصّاً بى فما أسوأ الذى يمكن أن يحدث؟ أن أخفق وأخسر كل مالى

وإذا خسرت مالى كله فما أسوأ ما يمكن أن يحدث ألتحق بأى عمل أحصل عليه ثم ما هو الأسوأ أن أكره هذا العمل أيضاً لأنى لا أحب أن أعمل فى إمرة شخص آخر، ثم سأجد وسيلة لأنطلق مرة أخرى وبعد؟ سيحالفنى الحظ فى المرة المقبلة لأنى أعرف الأخطاء التى ينبغى اجتنابها.

وهذا ما حصل فعلاً، فالرجل خسر بعض الشىء ولكنه فى النهاية بنى نفسه، وحقق نجاحاً باهراً.

صحيح أن الانجراف مع التيار سهل وقد يكون مغرياً عندما يلوح أن البديل هو الوقوف والتجريف فى الاتجاه المعاكس إلا أنه كثيراً ما يكون خاطئاً وحسب ما يقول أحدهم إنك لا تستطيع التجديف ثمانين كيلو متراً عكس التيار فى يوم واحد، ولكن فى وسعك أن تجدف ثمانية كيلو مترات يومياً لمدة عشرة أيام.

فعندما يكون الاختيار بين الصعب والسهل، بين الاستسلام أو الاستمرار تذكر أن ثمانية كيلو مترات يومياً قد تعنى جهداً شاقاً لكنه ممكن.

ثم إنك إذا كنت على وشك أن تتخذ قراراً صعباً ولم يكن بإمكانك اتخاذه مرة واحدة، فيمكنك اتخاذه على مراحل ذلك لأن الكثيرين يحجمون عن اتخاذ القرارات الصعبة لأنها تبدد آمالهم بكل تداعيتها، ومتطلباتها، وأخطارها أو صعوباتها ومع تقنين القرار الصعب يمكن اتخاذه بسهولة.

سادساً: نفذى القرارات خطوة خطوة

كما تصلح سياسة التقسيم فى اتخاذ القرار الصعب، كذلك تصلح هذه السياسة فى تنفيذه بعد اتخاذه.

وفى الحقيقة فإن التنفيذ على مراحل يكون نافعاً حداً أيضاً فى تقليل الخسائر إذا كان القرار خاطئاً، ذلك أن القرار لا يكون صعباً إلا لأنه ينطوى على بعض الأخطار وبعض الصعوبات أيضاً وهذا يعنى أنك عندما تبدأين بتنفيذ القرار على دفعات

فإنه يتسنى لك التخلى عنه بأقل الخسائر إذا استجدت لديك معلومات تحملك على التشكيك فى صواب قرارك.

وهذا ما فعله زوجان أقفلا مكتبهما العقارى فى دولتهما وافتتحا مكتبا آخر فى مدينة صغيرة تبعد عنها مئات الكيلومترات لكنهما قررا استئجار منزل بدلاً من شرائه... وهكذا أتيح لهما وقت كاف ليعرفا مدى تقبلهما للتغيير الذى طرأ على حياتهما وللتفكير مليا فى خيارات عدة تتأرجع بين شراء شقة فى مجمع سكنى وشراء منزل كبير ثم تجديده.

حافظى على مرونتك، لأن نقض قرارك لا يعنى أن شخصيتك ضعيفة، بل يدل أن لك إحساساً مرهفاً.

ويحذرنا أحد الخبراء بقوله: "لا تؤخذوا بالمثل الخادع الذى يقول: إن المال الذى دفع قد دفن بل ابنوا قراراتكم على أساس الأرباح والخسائر المرتقبة فى المستقبل.

سابعا: لا تبالغي فى نتائج القرارات:

أحياناً نتخذ قراراً مبالغ فى توقع النتجية التى نرغب فيها حتى إننا نخفق فى اعتبار ما يؤدى إلى تلك النتيجة فلدى بعض الناس مثلاً حنين إلى حياة الريف البسيطة، من غير أن يتخيلوا العمل الشاق الذى يرافقها، وهناك آخرون يسعون لاهثين إلى الشهرة والثروة من غير اعتبار التضحيات الواجب بذلها فلدى اتخاذك قراراً لابد أن توازنى بين ما تكسبينه وما تفقدينه.

ثامناً: لا تكونى ممن يرتاح إلى القرارات السهلة دائماً:

بالرغم من أنه قليلا ما نواجه خيارات صعبة إلا أنه عندما نواجه مثل ذلك فلا يجوز أن نميل دائما إلى القرار السهل، فالقرار السهل يريح الدماغ، ولكنه لا يحل مشكلة حقيقية.

فلا تدعي وعورة الطريق تثبط عزيمتك، فالصعوبات تتقلص كلما ازدتِ منها اقتراباً، والقرار السهل ليس القرار الحسن فى كل الأحوال، لما أن القرار العسير هو كالتمرين الصعب يزيدك قوة واحتمالاً.

وفى كل الأحوال لا تدعى الحياة تفلت منكِ بسبب ميلك إلى اتخاذ القرار السهل، وتذكرى أن سنوات عمرك ستذهب على كل حال، وباتخاذ القرارات الصعبة يمكنك بعد مضى الزمن أن تنظرى إلى الوراء وتقولى: كان صائباً ما فعلت وتتباهى بصعوباتها.

تاسعاً : حددى موعداً حاسماً

إذا أهملت تحديد موعد أخير لأخذ قرارك، فمن المحتمل أن تترددى فيه وترجئيه إلى ما لا نهاية.

ولا بأس أحياناً فى أخذ قرار مؤقت ربما تجمعين معلومات إضافية تتيح لكِ اعتماد قرار بديل، وقد تبقين على قراراتك المؤقتة فتجعلينها نهائية ومن الناس من لا يعتبر ذلك قراراً على الإطلاق، بينما هو قرار.

إننا فى أحيان كثيرة نعجز عن التوصل إلى قرار لمجرد خوفنا من ارتكاب أخطاء، إلا أن عذاب القلق الناجم عن التردد هو فى الأغلب أشد إيلاماً من أى خطأ نرتكبه.

عاشراً : اختبرى طريقة جديدة عندما تشعرين أن لا خيارات لديك

أحياناً يشعر الإنسان أن الطريق أمامه مغلق تماما، فى هذا الوقت بالذات يكون الأفق مهيئا لاختيار أمر جديد..

فإذا شعرتِ فعلا أنك فى مأزق، فازرعى بذرة فى أرض بكر واتخذى قراراً جديداً بعمل جديد.

(٥) استنجدى بالطاقة الإضافية فى ذاتك

كل الناس يعرفون أنهم يمتلكون الكثير من الطاقات المعروفة ولكن القلة هم الذين يعرفون أن لديهم مخزوناً هائلاً من الطاقة الإضافية التى يمكنهم باستخراجها واستثمارها أن يحققوا ما يشبه المستحيل فى الحالات الحرجة.

إن البعض يعتقد أن كل إنسان يمتلك ذاتين فى داخله واحدة نظرية، وأخرى عملية ويرى أن نجاحنا يعتمد أحيانا كثيرة على التوازن بين هاتين الذاتين.

وإذا لم نكن نؤمن بوجود "ذاتين" كما يرى هؤلاء، إلا أن مما لا شك فيه أن الله تعالى يزود الإنسان أحياناً بقدرة جديدة لم تكن لديه، وطاقة إضافية لم تكن فى حسبانه، وبتلك الطاقة نستطيع التخلص من الكارثة أحياناً.

ولعل كل واحد منا يحتفظ فى ذاكرته بمواقف كثيرة مرت عليه ولولا تلك الطاقة الإضافية لأصيب فيها بالموت المحقق.



الفصل الثالث

أشهر السمات الشخصية للزوجة السوبر ستار

فى هذا الفصل نعرض لأشهر السمات والصفات التى تتسم بها الزوجة السوبر ستار والتى يمكن من خلالها أن تتفوق وتتميز فى عملها من جانب وتسعد نفسها وزوجها وأسرتها من جانب آخر.

أشهر سمات الزوجة سوبر ستار

١ - جميلة قوية الشخصية :

من أشهر السمات التى تتصف بها الزوجة السوبر ستار أنها تجمع ما بين الجمال وقوة الشخصية والجمال بمعنى الجمال الداخلى (جمال الروح) والجمال الخارجى المتمثل فى الاهتمام بمظهرها وحيويتها وأنوثتها.

مفهوم الجمال

هناك عدة معانٍ لمفهوم الجمال بالنسبة للزوجة فكلما كانت النسب الجسمية بين تقاطيع الجسم المختلفة مضبوطة كانت حواء تتمتع بمستوى مرتفع من الجمال وبالنسبة للوجه فإذا كانت تقاطيعه متسقة مع بعضها البعض أى متناسقة وحائزة للنسب المضبوطة من حيث الوضع والحجم فإن مستوى جمال الوجه يكون مرتفعاً ولون البشرة إذا كان مشربا بالدموية سواء كان منتحيا إلى البياض أم إلى السمار يكون ذلك مؤشرا من مؤشرات الجمال وهناك اختلافات طبقا للأذواق البشرية فمنهم من يحب البيضاء الرشيقة ومنهم من يحبها ممتلئة ومنهم من يحبها سمراء وغير ذلك المهم أن الجمال يدعمه النظافة والاهتمام والتزين للزوج وهو ما تحرص عليه الزوجة السوبر ستار بالإضافة إلى الذكاء فى اختيار الملابس التى تضيف إلى الجمال جمالاً وإلى الإثارة إبهاراً كل ذلك لزوجها.

٢ - جميلة الصوت:

الصوت المصاحب للكلام هو ما يمكن أن نسمية موسيقى الكلام إذا كان همساً ونغماً ويختلف مستوى وجمال موسيقى الكلام من حواء إلى أخرى وهذا النوع من

الجمال يتوقف على طبقات الصوت التى تستخدمها حواء وإلباس المعانى والمشاعر وما يناسبها ورقة الصوت وعذوبته لهما تأثير السحر فى إضفاء الجمال والأنوثة على حواء وحواء الزوجة السوبر ستار التى تغزو بالكلمات حتما ستكون خلاف تلك الزوجة التى لا تجد سوى الصوت العالى والصراخ كوسائل لإثبات وجودها أو لإثبات قوتها ولكن العكس صحيح الصوت العالى دليل الضعف وليس دليل على قوة الشخصية على الإطلاق بل إن الصوت الحاسم فى المواقف الصعبة يعبر عن إصرار وقوة الشخصية دون صراخ أو حتى دون محاولة أن يعلو الصوت عن المعتاد.

وهكذا يمكن للزوجة السوبر ستار إثبات وجودها وقوة شخصيتها وجمالها عن طريق صوتها وتعبيراته.

ونقول لكل زوجة كى تصبح زوجة سوبر ستار حسنى صوتك لأن تحسين الصوت من أهم وسائل إغراء زوجك ومعظم الأزواج يهتمون بالصوت أكثر من المظهر والأذن تعشق قبل العين أحيانا وأجمل عيون الدنيا لا تساوى شيئًا إذا صاحبها صوت غير جميل ولذلك يقدم السمع دائما على البصر.

وأقول لكل زوجة تريد أن تصبح زوجة سوبر ستار لا يصح إطلاقا أن تهملى جمال صوتك وابدئى تجميله من الآن ودائماً.

وهناك بعض الوسائل التى تساعد على جمال صوت حواء كى تصبح زوجة سوبر ستار نذكر منها ما يلى:

أولاً: تنفسى من الأنف تنفساً هادئاً سليماً فلن يكون صوتك ناعماً مؤثرا رقيقا إلا بالتنفس الصحى السليم.

ثانياً: اقرئى القرآن الكريم مرتلاً فى حجرة مغلقة ببطء وبصوت منخفض ثم اقرئى بصوت عال ثم عودى للقراءة بصوت منخفض وكررى ذلك يوميا لمدة شهر كل يوم جزءا من أجزاء القرآن الكريم عندها ستجدين صوتك أكثر عذوبة.

ثالثاً : إذا كان صوتك رقيقاً فلا تأكلى المثلجات ولا تشربى السوائل المثلجة ولا تعرضى نفسك لتقلب الجو المفاجئ ولا تتلفعى بإيشارب من الصوف ولا تجلسى فترة طويلة فى أماكن مغلقة أو حجرات مكيفة الهواء وخاصة أثناء الليل.

رابعاً : احرصى على ألا تجهدى أعضاء الصوت بل تحدثى دائما بصوت معتدل منخفض واحذرى الصياح والصوت العالى ولا تجهدى صوتك بالكلام لأن الإجهاد يزيد من شد الأحبال الصوتية ويؤذيها.

خامساً : حافظى على صحة الأنف والأذن والحنجرة لأن سلامة الصوت وجماله يحتاجان إلى سلامة أعضاء الصوت وهى الرئتان والصدر والقصبة الهوائية والحنجرة والبلعوم والأنف والفم فاحرصى على سلامتها جميعاً.

سادساً : احذرى الوقوع فى أسباب متاعب الفم والحنجرة وأولها عادة التقبيل فلا تقبلى صاحباتك ويكفى السلام الحار وكذلك حالة الأطفال ولا تستعملى أدوات تجميل الشفاة الخاصة بمعارفك أو صديقاتك ولا تشربى فى أكواب غير مغسولة.

سابعاً : لا تضيعى صوتك بالصياح والتصيح ولا تحاولى رفع صوتك أو الحديث بصوت عال مدة طويلة بدون راحة حتى لا يبح الصوت وإذا بح صوتك فاسكتى ولا تزعقى.

من المتعارف عليه أن بحة الصوت مرض ينتشر بين المدرسات والمذيعات والمغنيات وبين كل من يتكلم أو يخطب دون راحة كافية فينشأ احتكاك شديد فى أحبال الصوت ثم تنشأ كدمات فى الحبل الصوتى ويتلف.

وتذكرى أنه فى أثناء الكلام يحدث تقارب وتباعد بين الأحبال الصوتية وحين يرفع شخص صوته ويبذل مجهوداً غير عادى تزيد شدة التصاق الأحبال الصوتية ويحدث فيه الكدمات مما يؤدى إلى بح الصوت وإذا استمر بح الصوت ثلاثة أسابيع كان إنذاراً بالخطر ويجب مراجعة الأخصائى بمجرد بح الصوت.

٣ - قوية الشخصية :

الحقيقة التى لا يمكن إغفالها أن الزوجة السوبر ستار تحب أن يكون زوجها أقوى منها فى الشخصية ويود كل زوج ناجح أن تكون زوجته باهرة الشخصية واسعة الثقافة مطمئنة النفس تعتمد على نفسها وتحسن التصرف دون أن تتعالى عليه هى سمات الزوجة السوبر ستار وأقول لكل زوجة تود أن تصبح زوجة سوبر ستار أن إحساسك بقيمتك الكبيرة وثقافتك الواسعة وشخصيتك القوية وكيانك المستقل يتيح لكِ التقدم تقدما سريعاً فى عملك وحياتك ويملؤك زهوا وعزماً واعتزازاً ولكن شخصيتك القوية فى العمل والحياة العملية يجب أن تختلف تماماً عن شخصيتك فى البيت كزوجة وربة أسرة أما إذا أسأت استعمال شخصيتك المستقلة القوية داخل بيتك ومع زوجك فالغالب أن تنشأ أمامك متاعب كثيرة فى حياتك الزوجية.

أقول لكل زوجة ترغب فى ان تصبح زوجة سوبر ستار أنك تحتاجين إلى كثير من المرونة والسياسة لتغيرى عادتك المكتسبة لكى تعتادى ظروف الحياة الزوجية.

وتذكرى أن الزواج الناجح فى عصرنا الحديث ليس صراعاً بين الرجل والمرأة ولا بين قوى وضعيف ولا يعنى مطلقا وجود حاكم مستبد ومحكوم مقهور مغلوب ولا يعنى علاقة رئيس بمرءوس لذلك فقوة الشخصية مطلوبة ولكن معناها التحكم والإصرار على الرأى أمام زوجك ويجب من تلقاء نفسك أن تدمجى شخصيتك مع شخصية زوجك بحيث تنشأ منكما شخصية مشتركة واحدة متناسقة منسجمة متجاوبة.

والزوجة السوبر ستار تصل إلى مرحلة تكون فيها هى وزوجها زوجين متفاهمين تماما متجاورين فى جو من الحب والمودة والرحمة والمشاركة والتوائم والتوافق.

فلا تصرى إصراراً على رأيك ولا تتحكمى والأفضل أن تتقادى لرأى زوجك ولن يدل انقيادك على أنك ضعيفة منقادة بل العكس هو الصحيح فخذى بآرائه واستشيريه إن اتسع وقته وأراد منك الاعتماد عليه فى تصريف أمور الحياة.

وأقول لكل زوجة ترغب فى أن تصبح زوجة سوبر ستار وتذكرى دائماً أن زوجك ليس طفلا فلا تطمعى فى تشكيله حسب رغبتك وتصورك ومزاجك وإرادتك فهو إنسان له شخصيته ولا يرضى أن يغير شخصيته أحد.

وإذا احتدت المناقشة بينكما أو تصرف زوجك تصرفاً لا يرضيك فاحذرى أن تتوتر العلاقة بينكما لهذا السبب ومهما بلغت من الثقافة والذكاء وسعة الأفق والمال والجمال والنفوذ فلا تحاولى أن تصمى أذنيك عن نصائح زوجك ولا تتفاخرى عليه بذكائك وعلمك ومواهبك ولا تفرضى نفسك على كل كبيرة وصغيرة فى البيت ولا تتحكمى فى تصرفاته ولا تُملى عليه أوامرك وإرادتك حتى لا يثور ويهجر البيت.

أقول للزوجة التى ترغب فى أن تصبح زوجة سوبر ستار لا تنساقى وراء المتخلفات اللاتى يتحدثن عن حقوق المرأة ويدافعن عنها لأنك بشخصيتك القوية وجمالك تحصلين على ما تريدين من زوجك طواعية وليس رغما عنه.

٤ - عظيمة :

"وراء كل عظيم زوجة سوبر ستار عظيمة"

نعم وراء كل رجل عظيم زوجة سوبر ستار ترعاه وتسعده وتدفعه للنجاح وقديما كانوا يقولون وراء كل رجل عظيم امرأة وهى مقولة ناقصة لوصف هذه المرأة فلابد أن تكون عظيمة أو سوبر ستار بلغة القرن الحادى والعشرين.

ولست مبالغا حين أقول إن وراء كل عظيم أمرأة أعظم منه فما بالك إذا كانت هذه المرأة هى زوجته حتما ستكون زوجة سوبر ستار فهى التى تكتشف الاستعدادات والمواهب الدفينة فى زوجها فتعمد إلى كشف النقاب عنها والاستمرار فى تشجيعه وبث الثقة فى نفسه دون أن تضر به بالغرور الأجوف كما تأخذ فى مساندته وتقف إلى جواره وخاصة فى الأزمات وأوقات الصعاب بل وتناضل ضد من يحاولون عرقلة مساعيه للوصول إلى أهدافه وتوفر له الهدوء النفسى بما تشيعه من سعادة وهذا

داخل البيت وخارجه أيضاً ناهيك عن اهتمام الزوجة السوبر ستار بصحة زوجها والسهر على راحته وعدم إثارة المشاكل التى تنغص عليه حياته.

فكثير من الزوجات كن سببا فى إعاقة أزواجهن عن تحقيق آمالهم وطموحاتهم فى الرقى والتقدم والازدهار بالسيل المتدفق من المشاكل والمنغصات والنتيجة أن هؤلاء الأزواج تظل استعداتاهم ومواهبهم دفينة فى داخلهم والنتيجة مزيد من المعاناة وهؤلاء الأزواج لا يتسنى لهم على الإطلاق أن يثبتوا وجودهم فى المجمع الذى يتعاملون معه والعكس صحيح الزوجة السوبر ستار تعمل داخل المنزل وخارجه تجعل بيتها جنة مريحة يشتاق الزوج للدخول فيها والرجوع إليها وخارج منزلها إنسانة محترمة ناجحة فى عملها قدوة يجتذى بها فهذه النوعية من النساء يطلق عليهن الزوجات السوبر ستار اللاتى يدفعن أزواجهن إلى النجاح دفعاً.

٥ ـ تدفع زوجها للنجاح:

الزوجة السوبر ستار تدفع دائما زوجها للنجاح والتميز، إنها الحقيقة التى لاشك فيها ولا يمكن النقاش أو الجدال حولها هناك أساليب وطرق يمكن من خلالها أن تدفع الزوجة السوبر ستار زوجها إلى النجاح والتميز من خلالها ويمكن إيجاز هذه الأساليب والجهود التى تبذلها الزوجة السوبر ستار فى سبيل ذلك فى النقاط الآتية:

أولاً: الزوجة السوبر ستار تحرص على وقتها ووقت زوجها :

الحقيقة التى لا جدال فيها ويعلمها الجميع هى أن الوقت من ذهب إن لم تقطعه قطعك ولكن إدارة الوقت من الفنون التى تتقنها الزوجة السوبر ستار دون غيرها من الزوجات فهى تتسم بالحرص على وقتها ووقت زوجها وهى دائمة التخطيط لما سوف تصنطع به فى بيتها فى المستقبل القريب والبعيد على حد سواء فهى تضع خطة لتطوير نفسها ومنزلها على المدى القريب والبعيد وتجعل من بيتها مؤسسة

لابد من توفر أسباب التقدم والازدهار والتطوير لها والوقت هو رأس مالها ورأس مال زوجها فكل دقيقة يتم استثمارها لصالح الأسرة لصالحها ولصالح زوجها فإنه كان هناك وقت فراغ كان للراحة والمؤانسة وكل وقتها ووقت زوجها للعمل لصالح الأسرة وتدبير احتياجتها.

ثانياً: الزوجة السوبر ستار تفهم زوجها بدون كلمات:

فهم الزوجة لشخصية ونفسية زوجها من أهم عوامل دفعه للنجاح والتميز فإلى جانب تمتع الزوجة السوبر ستار بالذكاء المرتفع والقدرة على فهم زوجها واحتياجاته ومطالبه دون أن يطلبها بالكلمات فإنها تتمتع أيضاً بالحدس والحاسة السادسة التى تعنى الفهم المباشر لحقائق المواقف غير المستندة إلى ركائز أو وقائع وهى بالطبع تكتشف من خلال ذلك قدراته وإمكانياته غير المستثمرة فعلاً وتكتشف هذه الكوامن فتعمل على استثمارها وتوفير جميع الظروف المناسبة لذلك الاستثمار والدأب والصبر على زوجها إلى أن ينطلق فى عالم العظماء والناجحين فإنها إن استطاعت أن تخرج المخبوء من تلك الاستعدادات والمواهب التى لدى زوجها إلى حيز واقعه السلوكى وذلك بتشجيع زوجها عن طريق التأثير النفسى الإيجابى غير المنطوق بكلمات فإنها تكون قد نجحت فعلاً فى عملها ومهمتها فى دفع زوجها للنجاح والتقدم.

ثالثاً: الزوجة السوبر ستار تحد من انفعالات زوجها الغاضبة:

ما أعظم تلك الزوجة التى تجيد فن الاحتواء واحتواء زوجها بصفة خاصة عند الانفعالات الغاضبة ومن اهم ما تحاول الزوجة السوبر ستار توفيرة لزوجها استبعاد ما يثير أعصابة من أقوال أو ما شابه ذلك من الانفعالات النفسية التى تستهلك طاقته النفسية وتحول بينه وبين استثمار ما لديه من استعدادات ومواهب مطمورة بداخله وحتى إذا حدث ما يثير الزوج ويؤدى إلى انفعاله وغضبه فإنها تسارع جاهدة للحد من انفعاله وتطيب خاطره وتعمل على عودة الطمانينة إلى

قلبه والتخفيف من حدة العوامل أو الأسباب التى أثارت حفيظته فأهاجت أعصابه ودفعت به إلى الانخراط فى الغضب ويعتبر فن احتواء الزوج الغاضب من أرقى الفنون الإنسانية التى يجب أن تتقنها الزوجة السوبر ستار.

رابعاً : الزوجة السوبر ستار لا تتدخل فى شؤون زوجها الخاصة

لكل إنسان خصوصياته التى لا يرغب لأحد أن يعرفها أن يتدخل فيها حتى لو كان هذا الشخص هو شريك حياته بصرف النظر عن أن الموقف صحيح أم غير صحيح فهذا لا نناقشه الآن ولكن نقول إنه يجب على كل إنسان أن يحترم رغبة الطرف الآخر الذى يشاركه حياته وإن كانت هناك أشياء يريد الزوج للزوجة ألا تتدخل فيها فيجب على الزوجة السوبر ستار وأن تحترم هذه الرغبة فوراً وتعمل على توفير مقومات الحرية لزوجها وعدم التدخل فى شؤونه الخاصة على الرغم من اقتناعها واقتناعى أنا شخصياً بأن الزوجة والزوج يجب أن يكونا متكاملين ولا توجد أسرار يمكن لطرف حجبها عن الآخر.

خامساً : الزوجة السوبر ستار ترضى زوجها نفسياً دائماً :

الذكاء والفطنة من أهم سمات الزوجة السوبر ستار التى تنجح فى أن ترضى زوجها نفسيا وتمدحه دون مبالغة إذا ما أبدع جديداً أو أثبت جدارة أو امتيازا فى أعماله كما أنها لا تستهين بما يقدمه من أعمال مبهرة ومتميزة أو بإزاء ما يثبته من تفوق ونجاح وعلى الزوجة السوبر ستار أن تتخذ الموقف الوسط الذى لا يبث الغرور فى نفسية وقلب زوجها من جهة ولا يثبط همته أو يعيق مساره واستمرار تقدمه من جهة أخرى .

سادساً : الزوجة السوبر ستار لا تقارن زوجها بغيره أبداً :

من أكثر السلوكيات ذكاء للزوجة السوبر ستار أن تدفع زوجها للنجاح والتقدم دفعاً دون أن تقارنه بغيره من رجال وخاصة هؤلاء الأعظم منه شأنا وذلك أن عقد

مثل تلك المقارنات قد يثير غضبه وحنقه ولا يدفعه للإمام أبداً بل العكس هو الصحيح قد يؤدى ذلك إلى ضعف عزيمته وهمته وتقتصر المقارنة إذا لزم الأمر على نفسه أى مقارنة بنفسه بمعنى مقارنة ما كان عليه فى السابق وما توصل إليه بفضل عزيمته وهمته وعمله وتشده إلى عالم المستقبل وما يمكن أن يصل إليه من تقدم وارتفاع شأنه عندما يواصل اجتهاده وسعيه وبتعبير آخر تدفعه للمستقبل والعمل الجاد المثمر دفعاً كما أنها تبرز سعادتها واغتباطها بما أحرزه من تقدم عبر مشوار حياته معها منذ أن ارتبطت به وارتبط بها ومنذ أن تشابكت أيديهما فى مرحلة الحياة .

والزوجة السوبر ستار يجب أن تعتبر كل تقدم يحرزه زوجها هو تقدم لها هى شخصيا وكل نجاح يحققه فى حياته هو نجاح لها هى شخصيّ ومن ثم تكون الزوجة السوبر ستار حريصة باستمرار على استمرار نجاح زوجها أن تمنع عنه كل من شأنه أن يعطله أو يعيقه عن مواصلة نجاحه وبهذا الأسلوب يمكن أن نقول بما لا يدع مجالاً للشك أن الزوجة السوبر ستار هى فعلاً الزوجة القادرة على دفع زوجها للنجاح والتقدم دفعا مستمرّاً.

سابعاً : الزوجة السوبر ستار لا تقيس النجاح بالعائد المادى:

الحقيقة التى لا جدال فيها أن النجاح لا يقاس بالعائد المادى من العمل لأن كل الأعمال غير المشروعة عائدها المادى خيالى ولا يمكن مقارنته بالعائد السوبر ستار لا تقيس النجاح الذى يحققه زوجها فى حياته بالعائد المادى الذى يحصل عليه من عمله والزوجة السوبر ستار تظهر عظمتها ونجاحها فى أنها لا تنتظر بما قد يعانى منه زوجها من ضيق ذات اليد أو من أن دخله قليل نسبياً يحصل عليه على رغم من جهوده العظيمة وأعماله الرائعة فالمال ليس هو المقياس الذى يجب أن تقاس به درجة نجاح الزوج وهناك معيار جوهرى يمكن أن نقيس به مدى نجاح الإنسان فى عمله أهم بكثير من معيار المال وهو ما استطاع به أن يؤثر فى المجتمع

يعنى ما يقدمه الزوج للمجتمع من خدمات والمكانة الأجتماعية التى يصل إليها الزوج نتيجة سعيه واجتهاده مثل تشجيعه على مواصلة دراساته العليا للحصول على درجات الماجستير والدكتوراه فى التخصص الذى تخصص فيه أو تشجيعه على توسيع مشروعه التجارى والمشاركة فى المشروعات الخيرية أو ما شابه ذلك.

وفى حالات الطبقات الوسطى من العاملين بالحكومة وموظفى الدولة محدودى الدخل فيجب ألا تعتبر الزوجة ذلك تقصيرا من زوجها بل تدفعه للاجتهاد فى عمله والتميز فيه والنجاح للترقى والوصول إلى أعلى درجة السلم الوظيفى بصرف النظر عن المقابل المادى الذى يحصل عليه من العمل الحكومى.

الزوجة السوبر ستار

مصدر سعادة زوجها

الحقيقة التى لا جدال فيها أن الزوجة مصدر السعادة لزوجها فما بالك بالزوجة السوبر ستار إنها الجنة التى يتمناها زوجها إنها مصدر الإلهام والحنان فهى الشمس التى تبدد السحب وصروف الحياة لو تراكمت أو تحالفت عليه فهل تعرفين يا عزيزتى الزوجة كيف تبددين عن زوجك السحب والغيوم وكيف تجعلين لحياته طعما حلوا وهدفا ثميناً وكيف تغريقنه فى السعادة إغراقا.

هل تعرفين عناصر السعادة التى يجب أن تتحلى بها كى تصبحى زوجة سوبر ستار؟

لعل أهم عناصر السعادة هى الإيمان والتفاؤل والرضا عن نفسك وشخصيتك وجمالك وتحديد أهدافك فى الحياة وتسخير قدراتك ومواهبك لتحقيق هذه الأهداف والإقبال على الحياة بنفس مطمئنة راضية وهى نفسها عناصر السعادة لزوجك.

أقول لكل زوجة ترغب فى إسعاد زوجها شجعى زوجك على تحديد أهدافه فى الحياة يركز جهده على تحقيقها تركيزا واعيا منتظماً وليختار الطريق الصحيح السليم للانطلاق للأمام وليتذوق حلاوة الفوز بأهدافه فيدفعه النجاح إلى مزيد من النجاح وما أسعد من يحمد الله إذا نال ما توقع وإذا أظهر الرضا شكراً.

ودعائم السعادة هى الحب ثم الرضا عن النفس وعن الوضع الاجتماعى وفى العمل ثم المال وأهم دعائم السعادة الاجتماعية هى الزواج والأسرة والأطفال والأصدقاء وأنت حين تحافظين على زوجك أهم مصادر سعادتك وسعادته.

ويمكن بإيجاز تحديد النقاط التى من خلالها تكونين مصدرا لسعادة زوجك فى النقاط الآتية :

- اهتمى دائما بمظهرك وأناقتك ولا تجعلى زوجك يرى منك شيئاً منفراً أو يسمع منك لفظا فجا هابطاً أو يشم منك رائحة سيئة ولا تجعليه يراك فى أثناء تزينك وتجميلك له.

- لا تترددى فى إظهار عواطفك الصادقة الجياشة ومشاعرك الفياضة وحبك المتأجج واجعلى رقتك ومحاسنك تتسلل إلى مشاعره وتتسرب إلى حواسه وتتخلل فى وجدانه وتتغلغل فى عروقه بدرجة تشعره دائما أنه يحتاج دائما إلى رقتك وأنوثتك وأنه لن يستغنى عن محاسنك ونعومتك وأفكارك اللماحة بذلك تصبحين فعلاً وحقا زوجة سوبر ستار.

- لا تتحسرى على العاطفة الملتهبة المتأججة ومشاعر الحب الفياضة وأحلام اليقظة الحلوة التى كنتِ تعيشين فيها قبل الزواج فهى تهدأ بعد الزفاف وتتحول إلى عاطفة هادئة متزنة.

- تجنبى التصرفات المتقلبة التى تؤجج غيرة زوجك وتثير غيرته وتبلبل أفكاره وتجعله غير سعيد على الإطلاق والعكس صحيح.

- إذا كان الرجل هو صاحب الكلمة الأولى فى العلاقات الزوجية فأنت أيتها الزوجة مسئولة عن النجاح والتوافق والتواؤم والانسجام فى الحياة الزوجية وإذا نجحت فى ذلك فأنت فعلاً زوجة سوبر ستار.

- أقول لكل زوجة مهما بلغت من علم وثقافة ومنصب وسلطان ارضخى لزوجك طواعية والجئى إليه ولا تصطدمى معه فى الرأى وجربى قوة الإيحاء واهتمى فى مناقشاتك معه بأن تتبادلى الأفكار مع زوجك تبادلاً فعليا تفاعل الآراء المستمر خير من استقطابها (استقطابا مدمراً).

- أقول للزوجة السوبر ستار ثقافة الحواس أساسها الأذن والعين واللمس وهى مدخل المعرفة والتذوق والإدراك ولذلك ينبغى أن تقدمى لزوجك ما يثقف حواسه وما يشبع رغباته وما يسمو بغرائزه وما يشعره بأنه يحيا فى الجنة حتى يتفرغ بعد إرضاء جوعه العاطفى والحسى للعمل والإبداع والإنتاج ما يجعل حياته حافلة مثمرة وجربى الكلام الحلو المفيد والابتسامة المشرقة المضئة والفكاهة المنعشة والبشاشة الممتعة وابتعدى عن الحزن والغم واللغو والعبوس والتجهم والكآبة والاكتئاب وغيرها من السلوكيات والمشاعر السلبية.

تسيطر على ذاتها

من أهم الفنون الإنسانية التى يجب أن تتقنها الزوجة السوبر ستار فن السيطرة على الذات وعدم الاندفاع فى الغضب أو فى حالات الخوف أو عند الانفعال الشديد وتعلمى عزيزتى الزوجة التحكم فى انفعالاتك ودربى نفسك على السيطرة على أعصابك وعلى غضبك.

وعند الانفعال الشديد أو الغضب عليك القيام بالآتى:

(١) عند الغضب قومى فوراً للوضوء والصلاة فذلك سيخفف من غضبك فوراً وارتاحى واسترخى فالاسترخاء يزيل توتر عضل الجسم وينشأ الانفعال عن توتر العضل وإذا تخلصت من توتر عضل جسمك زال الانفعال.

(٢) حولى انتباهك إلى أمور أخرى حتى يتشتت انفعالك ويتبدد تماماً وأخرجى طاقتك الانفعالية فى أعمال مفيدة والانفعال يولد فى بدنك طاقة زائدة تساعدك على أداء بعض أعمال البيت الشاقة.

(٣) حولى أن تدربى نفسك على أداء هذه الأعمال المفيدة الشاقة للتخلص من هذه الطاقة الزائدة ومن هذه الأعمال الخروج للتريض أو رياضة البدن أو ترتيب البيت أو خياطة الملابس وسوف تعودين مرتاحة هادئة النفس وقد سك عنك الغضب بعد القضاء على الطاقة الزائدة وعلى انفعالك المفاجئ المتأجج.

(٤) يمكنك قراءة القرآن الكريم مرتلاً فالجئى للقراءة الهادئة لتبعثى فى نفسك البهجة والسرور والرضا والارتياح وكلها أمور تناقض الخوف وتعارضه وتبدده بالتدريج.

(٥) غيرى نظرتك إلى غيرك فإذا كرهتِ شخصاً أو غضبت عليه فابحثى فيه سببا يرضيك وينال إعجابك وبذلك تتخلصين من مقتك وغضبك عليه وقدرى نفسك حقها ولا تبخسى قدرك وإذا كنتِ غاضبة على نفسك لشعورك بنقص أو نقيصة فابحثى عن المزايا والمواهب والمحاسن التى تزخر بها نفسك والتى ترفع قيمتك أمام عينيك وبذلك تتخلصين من شعورك بالنقص وينمحي غضبك ومزاجك السلبى.

(٦) فى أثناء انفعالك الشديد ابحثى عما يثير سرورك أو ما يجعلك تسخرين ممن أغضبك وكونى من الكاظمين الغيظ والعافين عن الناس وما أعظم من يملك نفسه عند الغضب والرهبة والرغبة والشهوة، تصورى أن الأمر الذى أغضبك فقاعة خاوية مثل فقاعات رغوة الصابون تلبث مدة محددة ثم تزول وهذا التصور يجعلك تسخرين من كل الفقاعات ومن كل شدة فى هذه الدنيا وقد تضحكين لذلك والضحك فى هذه الحالة هو أنفع شيىء لصحتك النفسية والبدنية أيضا.

(٧) أقول للزوجة السوبر ستار لا تتخذى قراراً مهما أو حاسماً فى أثناء انفعالك فالانفعال يعرقل التفكير السديد ويشل قدراتك على رؤية الأمور رؤية سليمة ولذلك يخطئ الإنسان إذا اتخذ قراراً فى أثناء انفعاله أجلى اتخاذ قرارتك الهامة فى أثناء انفعالك وانتظرى حتى تهدأ ثورة غضبك ثم عاودي التفكير فى الأمر بعد ذلك فى هدوء وروية وبذلك تمنعين نفسك عن أخطاء الغضب وأضراره.

(٨) تجنبى المواقف التى تثير انفعالك وإذا لم تنفع الوسائل والطرقة السابقة فلا تحبسى دموع الغضب وتمنعى البكاء لأنه وحده القادر على إعادة هدوئك وإسكات غضبك وإراحة أعصابك وتخلصك من التوتر ففى هذه الحالة فإن الدموع المنطلقة المنهمرة تخلصك فعلاً من الغضب والتوتر والمضايقات العاطفية والآلام الخفية أما الدموع المحبوسة فإنها قد تطفو وتظهر أمراضاً تنتاب النفس وتزعزعها.

(٩) زيدى إيمانك بالله وكررى لنفسك دائماً

قوله تعالى: (فَإِنَّ مَعَ ٱلْعُسْرِ يُسْرًا ۝٥ إِنَّ مَعَ ٱلْعُسْرِ يُسْرًا)

تجيد فن التعامل

مع الزوج ثائر الأعصاب

من أرقى الفنون الإنسانية التى يجب على الزوجة السوبر ستار إتقانها فن التعامل مع الزوج وخاصة إذا كان ذلك الزوج من النوعية الثائرة الأعصاب.

وأقول للزوجة السوبر ستار إذا كان زوجك ثائر الأعصاب وحاد الطباع فأنت فى حاجة إلى الصبر وطول البال وإعمال الذكاء والفطنة وابحثى أسباب طباعه الحادة ومنشأ أنفعاله المتوتر والغالب أن حدة طباعه هذه قد تنشأت عن ظروف خاصة قاسية تشعره بالقلق والضيق ولعله لم يستمتع بطفولة سعيدة مستقرة ومع ذلك يمكنك القيام بالآتى:

١ - أظهرى عطفك وحنانك لزوجك فالغالب أن الرجل العصبى افتقد الحب والحنان فى طفولته ومن ثم يحتاج دائما إلى أن تغدقى عليه الحب والحنان إغراقا دائماً.

٢ - لا تتأثرى بسلوك زوجك العصبى فلا تصرخى إذا صرخ وتذكرى أن العلاقة بين الزوجين علاقة احترام متبادل مما يفرض عليك أن تفهمى طبيعته.

٣ - لا تشوهى صورة زوجك فى أعماق عقلك نتيجة أخطائه الصغيرة... بل اكتبى فى ورقة خاصة ما فيه من عناصر الضعف وعناصر القوة حتى تتعرفى على مزاياه الكبيرة العديدة وأخطائه التافهة الصغيرة.

٤ - ناقشى زوجك فى عيوبه فى الوقت المناسب دون أن تجرحى أحاسيسه وحين تنتقدين عيباً ابدئى كلامك بالجملة لأنت على صواب فى هذا ولكن واستعملى

ذكاءك وإخلاصك فى كشف نقائض زوجك وحثه على التخلص منها وإكسابه عادات حسنة جيدة سامية بدلاً من العادات السيئة الممقوتة.

٥ - لا تظهرى التذمر والتأفف من سلوك زوجك وقلقه وعدم استقراره لأن قلقه مصحوب غالبا بالغرور والتعالى والاستعلاء ولن ينفعه تأنيبك بل يزيده عناداً وإصراراً على الانطواء والغرور والسلوك العصبى والواجب أن تمنعى غرور زوجك وتزيدى ثقته بنفسه وتحيطيه بالحب والحنان .

ومن ثم يعود إليه استقراره واطمئنانه ويغدو سلوكه سليماً سوياً.

٦ - ارفعى روحه المعنوية وذكريه بمحاسنه لأن رفع الروح المعنوية وامتناع غرور الرجل وزيادة ثقته بنفسه كلها تقلل من سرعة استثارته وانفعاله وتساعده على الهدوء والاطمئنان والاستقرار وتذكرى دائماً أن القوة المعنوية تفعل أضعاف القوة المادية البدنية.



الفصل الرابع

الاهتمامات الأساسية للزوجة السوبر ستار

فى هذا الفصل نعرض لأهم الاهتمامات الأساسية للزوجة السوبر ستار والتى بها تستطيع أن تتميز وتصبح بحق سوبر ستار.



الاهتمامات الأساسية

للزوجة السوبر ستار

تحرص الزوجة السوبر ستار على الاهتمام بنفسها لاجتذاب زوجها واحتوائه إنها الحقيقة التى لا جدال فيها أن السعادة الزوجية تعتمد على الحياة التناسلية فى ضوء المتطلبات البيولوجية والنفسية بين الزوج وزوجته، وأن ما يجعل للزوجة رونقاً فى نظر زوجها ويحقق نجاح العلاقات الجنسية فيما بينهما هو ما تتصف به الزوجة من جمال من جهة وما تضيفه من جمال على الأشياء التى تستخدمها والتى فى حوزتها من جهة ثانية وما تتصف به من تصرفاتها وعلاقاتها الاجتماعية وتصرفاتها من لباقة واتساق وحصانة تنعكس على شخصيتها فتوصف بالجمال من جهة ثالثة وباختصار فإن اهتمام الزوجة بنفسها يشكل باعثاً يحمل الزوج على الانجذاب إليها واشتياقه وتعلقه بها قلبياً وحسياً معاً وهو أولى اهتمامات الزوجة السوبر ستار.

ويبقى السؤال كيف تهتمين بمظهرك وتصبحين زوجة سوبر ستار؟

وإذا ما تساءلت عن الكيفية التى يتثنى لك بها الاهتمام بمظهرك فتكسبينه جمالاً فإننا نقدم إليك الوسائل التالية:

١ - النظافة الشخصية وخاصة للزوجة السوبر ستار:

لا يختلف اثنان على أن النظافة تشكل الركيزة الأساسية التى يبنى عليها الإحساس بالجمال والنظافة عبارة عن مقاومة التلوث والقاذورات والروائح الكريهة التى يسببها العرق، وتنصب النظافة على العناية بجسدك وملابسك وأيضا على الأشياء

التى تستخدمينها فكلما كنت أكثر كلفاً بالنظافة وأكثر اهتماماً بمقاومة القذارة وتحاشى اتساخ كل ما يتعلق بشخصيتك والأشياء التى تستخدمينها بما فى ذلك بيتك وأوانيك والأثاث.

الذى تستفيدين منه أنت وأسرتك (أعنى زوجك وأولادك) وتزينين بها شقتك وكل ما فى حيازتك من أشياء.

فإنك تكونين إذن أكثر بريقاً وروعة فى نظر زوجك واعلمى أن النظافة عبارة عن نشاط متصل لا يتوقف بل يمارس بدأب وانتظام وهو خاصية من خواص الزوجة السوبر ستار فإذا لم يسهر المرء على تنظيف جسمه وتنظيف متعلقاته بصفة مستمرة فإن القذارة سوف يكون لها الغلبة على النظافة بسرعة وبشدة ويتراكم وإن من الأهمية بمكان الدأب على تحقيق النظافة بإزاء كل ما يتصل بك من قريب أو من بعيد ولتكن النظافة ديدنك والشغل الشاغل لك شخصياً فلا تكون النظافة التى تحققينها فى قوامك الجسمى أو فى الأشياء التى تستخدمينها بقصد إرضاء زوجك فحسب بل يكون ذلك إرضاء أيضا لنفسك أولاً والاستمتاع بما تحسين به من نشوة نتيجة ما حولك وبين يديك فإذا كنت قد اكتسبت عادة النظافة منذ طفولتك وأخذت فى رعايتها وتنميتها فى قوام سلوكك فإنك ستحسين بأن العناية بالنظافة ومقاومة القذارة تشكلان ما يشبه الغريزة التى تدفعك على الحرص عليها وعلى الالتزام بشروطها حتى تحسى بالسعادة وحتى تشعرى بإنسانيتك واعلمى أن من النظافة فى جسدك وفى ملابسك فالكثير من حالات التنافر الجنسى التى يجس بها بعض الازواج من زوجاتهم والهروب إلى من يجذبهم من بائعات الهوى بما يتصفون به من حرص على النظافة، وهو عدم الاهتمام بالنظافة الشخصية، فلا تهملى فى نظافتك ونظافة كل ما يحيط بزوجك من أشياء حتى يتسنى لك بذلك الاحتفاظ به ملتصقاً بك وحريصاً عليك، ولا غناء له عنك وبالتالى فإنه لا يحس بأنه بحاجة إلى البحث عن مصادر أخرى.

٢ - الزوجة السوبر ستار منظمة لأبعد الحدود:

والواقع أن النظام صديق للنظافة وهما وجهان لعملة واحدة ويمكن تعريف النظام بأنه تحقيق النسب الصحيحة والترتيب الواجب توافره فى الأشياء وفى الأنشطة المتباينة التى يضطلع بها المرء فكلما كنت أكثر وعياً وحرصاً على توفير تلك النسب الصحيحة فى جميع متعلقاته وأنشطته المتباينة كنت بالتالى أكثر قدرة على أن تجعلى من نفسك شخصية جذابة لزوجك ولجميع من تتصلين بهم أو تتعاملين معهم فالإنسان ينتمى بطبعه إلى ما يتوافر فيه النظام بما يشتمل عليه من نسب صحيحة وإلى ما يخلو من الفوضى والاضطراب والواقع أن الزوجة الصالحة هى تلك التى تستطيع أن ترتب حياتها وفقاً للأهم فالمهم وهى لا تترك حياتها مضطربة لا تخضع لأى نظام، بل هى الشخصية التى تخضع حياتها لنظام معين وما الروتين الذى تتوخاه الزوجة الصالحة عما تلتزم به من ترتيب ونظام والنظام لا ينصب على الأشياء الخارجية فحسب بل ينصب أيضاً وأكثر على ما ينصب على طريقة التفكير فالزوجة الصالحة هى تلك المرأة التى استطاعت أن تحقق النظام فى ذهنها وفى التخطيط لحياتها وفيما تعتزم القيام به فى المستقبل القريب وفى المستقبل البعيد من أنشطة، ناهيك عن أن الزوجة الصالحة هى التى تعرف كيف تحقق النظام فى علاقتها بزوجها بل إنها الزوجة التى تساعد زوجها على تنظيم حياته وعلى تحقيق الانسجام فى حياته وفى أنشطته التى يضطلع بها والزوجة المنظمة هى بالطبع زوجة سوبر ستار.

٣ - الزوجة السوبر ستار متطورة دائما: (محافظة على التقاليد)

ومن الاهتمام بالمظهر الذى ينبغى أن تهتم به الزوجة التذرع بالتطوير المستمر لكل ما يتعلق بها، ذلك أن الرتابة والجمود والاستمرار على التمسك بنمط معيشى واحد والضرب فى إثر شكل واحد من النشاط يسبب النفور للزوج فالرجل يحب أن يرى فى حياة زوجته حركة دائبة إلى الأمام والتطوير المنشود للزوجة يكون تطويراً

لمهاراتها ولثقافتها بصفة عامة فالزوجة التى يحس زوجها بأنها متجددة الثقافة إذ إنها تتابع ما يدور حولها من أحداث سواء فى نطاق أسرتها أم فى البيئة الخارجية بل وفى البيئة العالمية فتقف على ما يدور بين الدول المختلفة من أحداث وتجعل من معرفتها بها مادة تدير الحديث حولها مع زوجها ومع المتصلين بها فإن ما تتمتع به من معرفة دائبة ومن ثقافة متجددة يعتبر شاهداً على تجديد شخصيتها باستمرار وعلى حسن مظهرها الشخصى لذلك فإن المظهر الشخصى لا يقتصر على الشكل الخارجى فحسب بل يشتمل على الخارج والداخل معاً، فمظهر الزوجة المثقفة يخبئ وراءه شخصية متطورة ومطلعة باستمرار على الجديد، فلا يصيبها التخلف ولا تتصف بالرتابة فى حياتها فأى حال من الأحوال فهى تساير العصور الحالية ومع ذلك تحافظ على تقاليدها وعادتها اليومية.

٤ - الزوجة السوبر ستار متحدثة لبقة ومستمعة جيدة:

على الرغم من أن الكثيرات من الزوجات لا يولين الكلام الذى يعبرن به عن أفكارهن ومشاعرهن ما هو جدير به من الاهتمام، فالواقع أن الاهتمام بالكلام يجب أن يحتل مكانه هامة ورئيسية فى اهتمام المرأة بشؤونها الخاصة ولعلنا نكشف النقاب عن أن الكلام لا يقتصر على التعبير عن المعانى التى تبغى المرأة نقلها من ذهنها إلى من يتلقاه عنها سواء كان زوجها أم أولادها أم غيرهم فحسب بل ينقل أيضا المحصلة اللغوية التى تأتت لها واكتسبتها ولقد اكتشف علماء الصحة النفسية أن إصابة الناس باللوازم الكلامية كاستخدام كلمة (مثلاً) أو كلمة (يعنى) أو غير ذلك من كلمات بكثرة فى أثناء الحديث بغير داع إنما يعزى إلى الفقر اللغوى وإلى ضحالة الحصيلة اللغوية التى اكتسبها المتكلم والكثير من حالات النفور التى يحس بها الأزواج من زوجاتهم إنما تعزى إلى إصابتهن بتلك اللوازم الكلامية التى يحشين بها كلامهن بغير داع والكلام يتضمن أيضا موسيقى تعبيرية قد تختلف فى مستواها من شخص لآخر فبعض السيدات يتمتعن بموسيقى كلامية رائعة بينما يحرم غيرهن من هذه الميزة. ومما لا شك فيه أن الزوجة التى تتمتع بالموسيقى

الكلامية الجميلة تجذب زوجها إلى الإنصات إلى كل ما يخرج من فمها من كلام بينما ينفر الزوج الذى لا تتمتع زوجته بمستوى جيد من موسيقى الكلام ولا يرغب فى الإنصات إلى كلامها وفن الحديث اللين والاستماع الجيد من أهم الفنون التى تتقنها دائما الزوجة السوبر ستار.

٥ - الزوجة السوبر ستار تتقن الإشارات والإيحاءات والحركات:

وإذا كان للكلام أهمية خاصة فى الانطباع الجمالى فى قلب الزوج وفى قلوب جميع من يسمعون كلام زوجته فإن للحركات التى تصدر عنها وتتواكب مع كلامها، تأثيراً أيضا فى قلوب وعقول الناس الذين تتعامل معهم ولكن الحركات التى لا تساوق الكلام أو تلك إلى تتنافر مع المعانى التى يحملها الكلام أو الإتيان بحركات رتيبة لا تتغير، بل تشكل لوازم حركية تفرض نفسها على سلوك المرأة فإنها تكون عاملاً من عوانمل النفور التى يحس بها زوجها منها فالحركات فى الواقع وسيلة تعبيرية مساعدة للكلام فإذا كانت تلك الوسيلة المساعدة محققة للغرض منها فإنها تكون بالتالى وسيلة جميلة وبخاصة إذا ما تنوعت وتماشت فى توافرها مع الكلام ومن أجمل ما يتمتع به زوجك أن يلاحظ أن حركات يديك تسير فى توازن متقن مع ما تعبرين به من كلام، ناهيك عن تحاشى الإتيان بالحركات النابية عما تقولينه أو الحركات التى لا تليق بك أعنى الحركات التى لا تصدر إلا عن السوقة وسفلة القوم وذكاء الزوجة السوبر ستار عامل أساسى فى فهم لغة الإشارات والإيحاءات التى توحى بالكثير والكثير.

٦ - منزل الزوجة السوبر ستار رائع دائماً:

الزوجة السوبر ستار تجدد منزلها دائماً: (منزل متجدد دائما)

جددى بيتك باستمرار فمن بواعث السعادة لك ولزوجك وأولادك الاهتمام بالتجديد المستمر فى منقولات البيت وفى ترتيبها ونظامها ووضعها فى أماكنها

فكلما استطعت أن تطورى بيتك من وقت لآخر فإن ذلك التطوير والتجديد يضفى على أسرتك السعادة ويحمل زوجك على البقاء لأطول مدة ممكنة بالبيت ناهيك عن تجديد التكنولوجيات والأدوات التى تستخدم فى بيتك فكلما ظهرت تكنولوجيا منزلية جديدة سارعى باقتنائها والتمكن من استخدامها واكتسبى المهارات التى يتمشى لك بواسطتها الإفادة منها إلى أقصى درجة ممكنة واعلمى أن من وسائل الارتفاع بثقافتك الوقوف على وسائل استخدام التكنولوجيا المنزلية التى تقومين باقتنائها ومحاولة استخدامها بعد الاطلاع على الكتيبات التى تجدينها مرفقة معها.

٧ - الزوجة السوبر ستار لا تقلد غيرها:

لا تقلدى غيرك من قريباتك أو صديقاتك بإزاء ترتيب أثاث منزلك أو بإزاء وضع الأدوات المختلفة فى أماكن معينة.

المهم هو ما يناسبك أنت وما يريحك ويريح زوجك وأولادك فى الاستخدام فالواقع أنه ليس هناك وضع واحد لأى شىء بمنزلك يجب الالتزام به، بل إن كل شخص له الحرية التامة فى أن يضع الأشياء بالطريقة التى تساعد على استخدامه لها بسهولة، لا تفرضى على زوجك أن يضع أشياء بطريقة معينة تروق لك ولا تروق له، بل وفرى له فرصة وضع أشيائه وترتيبها بالطريقة التى تريحه وتماشى مزاجه الشخصى فيكون عندئذ سعيداً بك، ولا يحس أنك تتحكمين فى وسائل استخدامه لأشيائه الخاصة.

٨ - الزوجة السوبر ستار: تقليل الجهد المبذول:

فكلما عملت على تقليل الجهد الذى تبذلينه ويبذله زوجك وأولادك فى حياتهم بالبيت كنت أكثر نجاحاً فى سياسة أسرتك والواقع أن التكنولوجيات الحديثة توفر لك الفرصة لتقليل الجهد المبذول فى الشؤون المنزلية فلا تتوانى عن استثمار كل ما يتسنى استثماره لتوفير الجهد والوقت وتوجيهها وجهات بناءة.

الحرية والزوجة السوبر ستار

الزوجة السوبر ستار تحقق الحرية والأمان لزوجها:

على الرغم من أننا ننادى بالتكامل فيما بينك وبين زوجك فإننا فى الوقت نفسه لا ننادى بالاندماج فيما بينكما بحيث تنمحى شخصية زوجك أو تنمحى شخصيتك لابد من الاحتفاظ بفردانية كل منكما والاحتفاظ بخصوصياتك وخصوصياته والحرية فى استخدام ممتلكاته الشخصية الخاصة به والتى يستخدمها وحده فالواقع أن الكثير من المشاكل التى تنشب بين الزوج وزوجته تتأتى عن عدوانها علي ممتلكاته الشخصية أو على محاولاته لاستخدامها بالطريقة التى لا يريدها، وأيضاً على تنظيم وقته على النحو الذى يرغب فيه، وعلى توجيه نشاطه وتوزيعه على النحو الذى يرتضيه، وأيضا على طريقة تفكيره أو على الاهتمامات التى يوجه إليها طاقته النفسية، أو بإزاء قضاء وقت فراغه فالزوجة التى تهتم ببيتها وبشؤونه الخاصة بها وبزوجها هى تلك التى توفر الفرص لكل شخص بالبيت حتى أولادها لكى يختص ببصمته الشخصية فى كل ما يضطلع به من نشاط، وأيضا فى الوسائل التى يرغب فى تسيير حياته بواسطتها فالتكامل الذى تتصرف به الأسرة الناجحة يمكن أن يتوافر إذا ما قامت الزوجة بالاهتمام ببيتها على أساس الاحترام والتقدير لخصوصيات كل من الزوج والأولاد وعدم فرض السيطرة على أحد سواء كان الزوج أم الأولاد.

والزوجة السوبر ستار تحرص على ألا تكون قيدا على زوجها أو أبنائها فهى توفر لهم السبل التى يمكن من خلالها أن يشعر كل فرد يعيش داخل المنزل بأنه مستقل بالحرية والأمان داخل المنزل فلا يبعث أحد فى أدواته أو خصوصياته وإذا وجدت الزوجة السوبر ستار شيئا من متعلقات زوجها ملقى على الأرض أو منسياً فى مكان ما تقوم بالتقاطه دون معرفة محتواه والحفاظ عليه إلى أن يحضر زوجها فتعطيه إياه بلا تعليق وكذلك حال متعلقات الأبناء كى يشعر كل فرد من أفراد الأسرة بالحرية والأمان داخل المنزل.

الزوجة السوبر ستار

مثقفة لأبعد الحدود

ثقافة الزوجة السوبر ستار:

علينا أن نقوم أولاً بإلقاء الضوء على معنى الثقافة، ثم نتناول بعد ذلك معنى الخبرة الحياتية التى تتمتع بها الزوجة السوبر ستار.

واسعة الثقافة والخيال:

فالثقافة بهذا المعنى، تنصب على ما يقف عليه المرء من موضوعات حسية عن طريق حاسة أو أكثر من حواسه الخمس، ويتم الإدراك الحسى عن طريق التعرف أى بالربط بين ما سبق أن وقف عليه المرء من مدركات حسية لمعرفة ما تتضمن وترسب فى الذاكرة من تلك المدركات الحسية، كما تتضمن الأخيلة التى تقوم المخيلة بتصنيعها باعتبار أن المدركات الحسية والذكريات بمثابة خامات ذهنية تقوم المخيلة بتصنيعها فى صور ذهنية تخيلية ثم إن المعرفة تتضمن التصورات الذهنية التى يقوم بالتوصل إليها عن طريق التجريد والتعميم وترتبط المعرفة بالوحدات ولكنها قد تكون مرتبطة به ارتباطاً وثيقاً، كما أنها قد تكون مرتبطة به ارتباطاً قليلاً ولكن فى جميع الحالات فإن ثمة علاقة ما بين ما يعرفه المرء وبين وجدانه وهذا ما يجب أن يتوفر فى الزوجة حتى نطلق عليها لقب زوجة سوبر ستار.

قادرة على التغيير

وبينما نجد أن المعرفة استقبالية فإن ثمة دافعاً لدى المرء يحمله على أن يعبر عما يعرفه، وقد يكون تعبيره بلسانه أو بالقلم أو بالآلة الكاتبة أو بالكومبيوتر وقد

يكون التعبير عن المعرفة بالرسم أو التصوير أو التشكيل أو التجسيد أو بالرموز أو الحركات أو بغير ذلك من وسائل تعبيرية والتعبير وإن كان ترجمة لما توصل إليه المرء من معرفة فإنه مجموعة من الفنون التى تحتاج إلى تدريب بالإضافة إلى تقليد ما تقع عليه ويدركه لدى الآخرين فى سلوكهم، وفيما يقدمونه من نتاجات تعبيرية.

ذات مهارات إدراكية :

وهذا المعنى ينصب على الأداءات التى اكتسبها المرء عن طريق التمرن وتكرار التدرب على أداءات حركية معينة تستحيل إلى عادات تمارس بطريقة شبه لا شعورية على أن المهارة تعتمد على الإدراك الحسى، وعلى الاعتقاد الوجدانى وعلى الإقدام الإرادى بالرغم من أنها تمارس بطريقة شبه لا شعورية.

قادرة على التقييم والتقدير :

وهذا المعنى ينصب على ما يكسبه المرء من تقييم للأشخاص والأشياء والأفكار والعواطف والمعتقدات والأدوات ويندرج فى نطاق هذا المعنى التقييمى ما يتعلق بالخير والشر من جهة وبالمناسب وغير المناسب من جهة ثانية وبالجميل والقبيح من جهة ثالثة، وبالمفيد والضار من جهة رابعة وبالجوهرى والثانوى من جهة خامسة وكلما كان المرء أكثر حصافة بأداء قدرته على التقييم كان بالتالى أبعد غوراً فى المجال الثقافى.

قادرة على التوقع والاستشراق :

وهذا المعنى ينصب على مدى قدرة المرء على تشوُّف المستقبل وعلى توقع ما سوف يحمله من أحداث ووقائع كما ينصب على قدرة المرء من مشاكل أو مواقف يجب مجابهتها بالوسائل الناجحة بحيث يحصل مجابهتها بالوسائل إلى أكبر قدر من الفائدة ويبعد عن نفسه أكبر قدر من الضرر وأن يتحاشى ما يحمله له من أخطار مادية أو معنوية.

قادرة على إقامة علاقات اجتماعية:

الزوجة السوبر ستار تكون قادرة على إقامة علاقات جديدة بينها وبين فرد أوجماعة وعلى تقوية وتشديد علاقات قائمة بالفعل أو إضعافها أو إلغائها تماماً، وكما كانت أكثر قدرة على تسييس علاقاتها لتحقيق أهداف رسمتها بوضوح فيتحقق بذلك لها التكيف الناجح مع الأحداث والوقائع الاجتماعية وما يتطور إليه المجتمع أو المجتمعات من أوضاع وما يستجد فيها من تكنولوجيات فتكون بالتالى أكثر ثقافة، وأعمق غوراً فيها.

قادرة على الدفاع عن نفسها:

الزوجة السوبر ستار تكون قادرة على الدفاع عن نفسها وعن بيتها وعن ذويها وعن القضايا التى تُؤمن بها والمعتقدات التى تحملها فى فؤداها والذود عن مصالحها ومصالح ذويها والدفاع عن قوامها الأدبى وعن سمعتها ورفع الظلم عن نفسها وشجب الاتهامات التى يوجهها أعداؤها إليها وهذا المعنى الدفاعى يستخدم بإزائه ما وهبته من ذكاء وإمكانات وتعاون مع الآخرين، حتى يتسنى الانتصار فى معركة البقاء المعنوى فالذود عن الشرف والكرامة يكون المقصود منه الحفاظ على الكينونة الشخصية وإحاطتها بسياج منيع وهذا هو حال الزوجة السوبر ستار القوية خارج المنزل والرقيقة والحنون بداخلة.

الزوجة السوبر ستار والخبرة:

لها خبرة حياتية تستخدمها دائما فالخبرة بهذا المعنى حدوث تفاعلات خبرية بين ما تتلقاه من مؤشرات خارجية أو مركبة ومعنى هذا أن الخبرة تخضع للتفاعلات التى تشبه التفاعلات الكيميائية، فكل موقف جديد يعمل على زيادة حجم المركَّب الخبرى الذى تأتى لها نتيجة السلسلة الطويلة والمتصلة من التفاعلات الخبرية.

الزوجة السوبر ستار تصحح سلوكياتها :

والخبرة بهذا المعنى تعنى قيامها بتصحيح ما اعوج من سلوك، سواء بالحذف والإضافة، أم بتعديل الخطط التى تضعها لبلوغ أهدافها ومعنى هذا أن الخبرة تخضع لقانون المحاولة والخطأ فمن الأخطاء السلوكية ينبعث السلوك الصحيح ومن الانحرافات تتأتى الاستقامة والمرشد وهو أمر طبيعى فى الحياة.

الزوجة السوبر ستار تربط المواقف بعضها ببعض :

والخبرة بهذا المعنى تعنى ربط المواقف أو المؤثرات الجديدة بالمواقف أو الانطباعات السابقة التى سبق أن اكتسبتها، وهذا ما يُعرف بالتداعى للمعانى، على أن الخبرة تتسع لأكثر من المعانى، فثمة بالإضافة إلى الخبرات المعرفية، ما أكتسبته من خبرات وجدانية ومن خبرات أدائية وخبرات علائقية، وهى جميعاً تخضع لقانون الترابط.

الزوجة السوبر ستار تستثمر إمكانياتها :

والخبرة بهذا المعنى تعنى قدرتها على استثمارها من استعدادات ومواهب فطرية، وذلك لإخراجها من حيز الكمون إلى حيز الواقع السلوكى، فالخبرة هى مجموع العمليات التى تساعدها على أن تقوم باكتشاف ما لديها من استعدادات كامنة فى دخيلتها، وتوظيفها فى الواقع الموضوعى الخارجي، وسواء كان ذلك التوظيف للخير أم للشر ولما يناسب المجتمع أو يناهضة فإنه ينخرط فى جميع الحالات فى نطاق الخبرة.

قادرة على ضبط انفعالاتها

وهذا المعنى الذى تنتمى إليه الخبرة يعنى قدرة الزوجة على ضبط انفعالاتها وأهوائها وصاحبة الخبرة تفيد من المواقف السابقة فى شحذ همتها للحيلولة بين ما يعبَّر عنه بالكلام أو بالتصرفات وفى المواقف الخارجية، وبين التهور أو التعبير

الفج عما يعتمل بدخيلتها من ثورات نفسية انفعالية، وبتعبير آخر فان الخبرة تعمل على تقوية القدرة على الكف وإلجام السلوك وعدم التعبير إلا عن ألوان السلوك المتزنة والهادفة إلى تحقيق أهداف نبيلة وملائمة للمواقف الاجتماعية التى ينخرط المرء فى إطارها وهى إحدى سمات الزوجة السوبر ستار.

الزوجة السوبر ستار خبيرة اقتصادية:

وهذا المعنى الذى تنصب الخبرة إليه لا ينحصر فى نطاق الاقتصاد المالى، بل يتسع ليشمل جميع أنحاء الحياة التى ينفق فيها جهده ووقته فصاحب الخبرة يتخذ الموقف الوسط بين الإفراط والتفريط، فهو لا ينفق من ماله أو جهده أو وقته أكثر مما يتطلب الموقف كما أنه لا يفتر أو يبخل بإزاء ذلك بل يلتزم بالموقف الحكيم الوسيط بين الطرفين المتضارين، أعنى التبذير والشح.

الزوجة السوبر ستار موضوعية:

وهذا المعنى ينصب على التمكن من التذرع بالنظرة الموضوعية إلى الأشخاص والأشياء والمواقف والعلاقات، فصاحب الخبرة يمتاز بأنه يقيس الأمور بمقياسها الصحيح، فهو لا يتحيز ولا يتعصب، بل يتخذ الموقف العادل الذى يخلو من الاندفاع والتهور، وبتعبير آخر فإن صاحب الخبرة يكون شخصية متزنة فى الفكر والعاطفة والإرادة كما أنه الشخصية التى توازن بين خبرات الماضى ومواقف الحاضر وتوقعات المستقبل فهو لا ينحاز إلى الماضى فيكون رجعياً، ولا ينحاز إلى الحاضر فيكون قصير النظر ولا ينحاز إلى المستقبل فيكون خيالياً وغير واقعى.

كيف تدعمين ثقافتك

وتخصبين خبراتك؟

وعلينا فى نهاية المطاف أن نلقى الضوء على الوسائل التى يتسنى لك كزوجة أن تدعمى ثقافتك بواسطتها، وأن تزيدى من خبراتك حتى تحتلى مكانة مرموقة فى نظر زوجك والوسائل هى:

١ - تخيرى قراءاتك بعناية :

فالواقع أن المطروح بالمكتبات وعلى الأرصفة من كتب ومجلات أكثر بكثير جداً مما يمكن الاطلاع عليه أو حتى تصفحه، وليس كل ما ينشر يصلح لاستعداداتك أو مفيد لتزويدك بالثقافة المناسبة لك، إذن تخيرى ما يناسبك، وما يدعم ثقافتك ويزيد من خبرتك وليس المهم كمية ما تقرئينه، بل المهم هو مدى إفادتك مما تقومين بقراءته.

٢ - استفيدى من وسائل الإعلام :

وازنى بين ما يسليك وبين ما يمدك بالأفكار والخبرات الجديدة مما تنشره الصحف ويذيعه الراديو ويبثه التليفزيون وعليك أن تبتعدى عما لا يناسبك أو يماشى ذوقك ولا يضيف إلى معرفتك وخبرتك الجديد الذى تقدرينه، ويتفاعل مع مقوماتك الخبرية ويعمل على نمو المركب الخبرى الذى حصلت عليه.

٣ - ابتعدى عن الشخصيات التافهة أو المناوئة :

اعلمى أنك كلما ازددت ثقافة وخبرة، فإن ثمة شخصيات من النساء أو من الرجال سوف يقفون لك بالمرصاد يناوئونك ويحقدون عليك ويحيكون لك المؤامرات فلا تلتفتى إليهم، بل سيرى فى طريقك واستشعرى استعدادك وإمكاناتك، وأنفقى وقتك وجهدك فى رعاية شخصيتك وفى التعبير عن مواهبك، ولكن عليك ألا تتعالى على زوجك إذا كان أقل منك فى مستوى ثقافته، أو أقل منك فى خبراته، على العكس من هذا استمرى فى تشجيعه حتى يتقدم خطوات حثيثة نحو آفاق ثقافية أرحب ونحو مصادر للخبرة أغزر وأعمق.

٤ - احتفظى برقّتك وأنوثتك :

اعلمى يا صديقتى أن انفعالات الغضب والغيرة والحقد هى أعدى أعداء الرقة والأنوثة، فمن الواجب عليك إذن أن تتجنبى المواقف التى تثير حفيظتك وتخرجك عن وعيك وتستثير لديك انفعالات الغيرة والحقد والغضب، فبهذا الاجتناب تظلين مُتّسمة بالأنوثة الرائعة والرقة التى تأخذ بالألباب، وإذا كان من حولك يسعدون برقتك وأنوثتك، فإن زوجك هو أولى الناس بالاستمتاع بتلك الرقة والأنوثة، فكونى سائعه بما تبدينه له من خصائصك الأنثوية، وما يرتسم على ملامح وجهك من هدوء واتزان وجدانى، وبما يبترجم فى صوتك من رقة ورفاهة فى المشاعر.

قواعد العلاقات الاجتماعية

للزوجة السوبر ستار

هناك قواعد اجتماعية يجب على الزوجة السوبر ستار الالتزام بها :

(١) تحاشى الشخصيات رديئة السمعة : فكما أن المرء يبتعد عن الأشياء الملوثة، أو عن مصادر الميكروبات والأمراض المعدية فإن عليه أيضا أن يتحاشى ويبتعد ويتحرز من مخالطة الشخصيات الملوثة بالسمعة الرديئة، فكلما تعففت الزوجة عن مخالطة الدنيئات اللاتى تلوثت سمعتهن، كانت إذن فى مأمن من أن تتلوث سمعتها هى أيضا، فتصير شخصية منبوذة ويتحاشاها الناس.

(٢) عدم مخالطة النمامين : وجدير أيضا بالزوجة الحصينة، أن تتحاشى الانخراط فى مجالس النمامين سواء كانوا نساءً أم رجالاً وعليها أن تعلم أن النمام شخص مريض بالنميمة، سواء كان ما يلوكه من كلام، له أساس من الصحة أم من اختلاقه تماماً أم أنه قد شوه الوقائع التى حدثت، فأضاف إليها أو حذف منها. وعلى الزوجة الحصينة أن تتأكد من أنها إذا ما خالطت النمامين فلن تنجو من فحشهم فما أن تخرج من نطاق مجلسهم حتى يبدأوا فى لولك سيرتها، والنيل من سمعتها فلا سبيل للنجاة من أنيابهم النمامة، سوى تجنبهم وعدم مجالستهم، أو إعطائهم أى فرصة لنقل أخبارها، بل عليها أن تحافظ على أسرار ذويها وصديقاتها بعيداً عن ألسنتهم القذرة.

(٣) مجانبة المتقلبين : فهناك من الشخصيات من الجنسين، من لايستقرون على حالة وجدانية واحدة، فهم يقلبون لأصدقائهم وأحبائهم ظهر المجن فجأة

وبغير مقدمات، ودون استناد إلى أسباب موضوعية، فبعد أن كانت الواحدة من هذه الفئة تبدى لك الصداقة القوية والحب العميق، فإنها تكشر عن أنيابها فجأة، وتقلب لك ظهر المجن، ولقد تختلق أسباباً تستند إليها لكى تبرر بها أسباب الانقلاب عليك والتحول من الحب الشديد إلى كراهيتك بحقد مرير ومهما أخذت فى الدفاع عن نفسك، وتأكيدك لها أنها واهمة، وأن شيئاً مما تدعيه عليك لم يصدر عنك فإنها تزداد إصراراً على ما تتهمك به من اتهامات لا أساس لها من الصحة، بل هى من صنع خيالها، أو أنها مجرد مبررات لما تعانى منه من تلك التقلبات الوجدانية المصاحبة بها.

(٤) **محاشاة من يضيعون وقتك سدى:** ومن الشخصيات التى يجب عليك تجنبها، تلك الشخصيات الثرثارة، سواء عن طريق الثرثرة التليفونية أم عن طريق الجلسات الطويلة فبينما تكونين معتزمة على إنجاز بعض الأعمال المنزلية الهامة، فإن الواحدة من هذه الفئة تهبط عليك ولا يكون لها هم سوى قضاء وقتها ووقت غيرها ممن يقضين معها الساعات تلو الساعات فى ثرثرة فارغة وفى كلام معاد بلا طائل.

(٥) **عليك ألا يفلت منك مِقْوَد حياتك:** وعليك أن تضعى نصب عينيك أن وقت فراغك بعد العودة من العمل، إذا كنت موظفة، إنما هو ملك خاص لك، ولا يجب أن يستولى عليه أحد، بل لك أن تقضيه بالطريقة التى تريدينها، وأن تستثمريه بطريقة مجدية، فليس وقت الفراغ هو الوقت الذى يجب تبديده، بل هو الوقت الجدير بالاستثمار وهو الوقت الذى يتسنى لك من خلاله أن تحققى النمو لشخصيتك فاحرصى على ألا يفلت زمامه من بين يديك وكونى أنت المتحكمة فيه، ولا تسمحى لأحد أيا كان بأن يستولى عليه لمجرد أنه مبترم بالحياة، ويرغب فى إضاعة الوقت فى أى شىء أو فى أى لون من ألوان العبث التى ينحو إليها، ويميل إلى الانخراط فيها.

(٦) **انتقى الشخصيات المفيدة ثقافياً لمجالستهم:** والخليق بك أن تكونى حكيمة فى تخير الشخصيات التى تعود عليك علاقتك بها بفائدة ثقافية ولا نقصد الثقافة المعرفية فحسب، بل نقصد أيضا الثقافة المهارية، والثقافية الفنية والثقافة المنزلية والثقافة الاجتماعية فكلما نمت ثقافتك المتكاملة نتيجة اتصالاتك بتلك الشخصيات المرموقة سواء كان اتصالك بها مباشراً أم غير مباشر عن طريق القراءة أو المتابعة على شاشات التليفزيون أو الراديو، فإنك تكونين بذلك شخصية على جانب أكبر من التحضر، كما تكونين زوجة مرموقة وأكثر قدرة على تسيير دفة أسرتك بنجاح، وإقامة علاقات طيبة ومثمرة مع زوجك.

(٧) **احتفظى بخصوصياتك:** لا تكونى من الشخصيات التى لا تستطيع أن تحتفظ بخصوصياتها وبأسرارها الشخصية أو بخصوصيات وأسرار زوجها وأولادها فليس كل من يُعرف يُقال، واعلمى أن من يستدرجونك لإفشاء أسرارك سوف يستغلون ما تبوحين به ولكى يكون مادة لأحاديثهم أو التهكم عليك، والحط من كرامتك والإساءة إلى سمعتك.

الزوجة السوبر ستار

شخصية اجتماعية

هناك أهمية قصوى للعلاقات الاجتماعية السوية فى حياة الزوجة السوبر ستار تعود بالنفع عليها وعلى أسرتها ولعلنا نتساءل بعد هذا عن أهمية العلاقات الاجتماعية فى حياتها، فنجد أن هذه الأهمية يمكن أن تتحدد فيما يلى:

١ - **إشباع حاجتها النفسية الجوهرية:** فالواقع أن الإنسان يحيا فى عالمين أساسيين، عالم الواقع الخارجى من جهة، بما يشتمل عليه من أناس وأحياء وأشياء وأحداث ووقائع وعلاقات، وعالم داخلى خاص به شخصيًا، وهو عالم الفكر والوجدان والإرادة وحتى يتسنى لك أن تتمتعى بصحة نفسية جيدة، فلا بد أن تعطى لكل عالم من هذين العالمين حقه من الوقت والنشاط فأنت بإقامة علاقات اجتماعية مع االأقربين فإنك تشبعين بذلك حاجة نفسية أساسية خاصة بقوامك الإنسانى الذى جبلت عليه، وهى حاجة غريزية فى دخيلتك كإنسانة، وبتعبير آخر فإنه لكى يتحقق لك تكامل الشخصية، فإن عليك أن تحققى التوازن بين الانفتاح على العالم الواقعى الخارجى من جهة وعلى العالم النفسى الداخلى المتعلق بقوامك النفسى من جهة أخرى.

٢ - **إتاحة الفرصة أمامها للتأثير فى الآخرين والتأثر بهم:** فالواقع أن المرأة شأنها شأن الرجل من حيث حاجتها إلى أن تتأثر بالآخرين من جهة وإلى أن تؤثر فيهم من جهة أخرى ولكن من الواجب أن يتحقق التوازن فيما بين ما يتلقاه المرء من تأثير من الناس وبين ما يؤثر فيهم أما أن يتأثر بهم دون أن يؤثر فيهم، أو أن يحاول أن يؤثر فيهم دون أن يتأثر بهم فإن هذا ينحرف به عن الصحة النفسية الجيدة، فالخليق بك، أن تحققى هذا التوازن فى حياتك وعلاقاتك بالآخرين.

٣ - **اكتساب الخبرات الجديدة:** بيد أنه ليس كل ما تتأثرين به من الناس الذين تتعاملين معهم، أو من تعاشرينهم يحمل لك خبرات جديدة جديرة بالاكتساب.. فلقد يكون تأثرك بالآخرين ضاراً بك نفسياً وخبرياً، ولكن إذا ما اتجهت إلى مصادر الخبرة التى تحتاجين إليها، فإنك تضمنين بذلك تحقيق نمو شخصيتك، واعلمى أن كل خبرة تكتسبينها تصير ملكاً لك. وليست ملكاً لمن اكتسبها منهم أو عن طريقهم.

٤ - **دعم الشعور بالأمن والطمأنينة:** فالواقع أن الإنسان مدنى بالطبع والمرأة مدنية بالطبع شأنها فى ذلك شأن الرجل، ومعنى هذا أنها لا تحس بالأمن والطمأنينة إلا إذا أنست إلى من يحيطون بها من أشخاص أو جماعات، ولكن ليس معنى الائتناس الاختلاط بالآخرين والاندماج فيهم ورفع الكلفة معهم، بل معناه الاطمئنان النفسى إلى أنه لا يوجد خطر أو تهديد سوف يوجه إلى المرء منهم، بل أنهم يمكن أن يحموه من أى خطر يمكن أن يحيق به أو يوجه نحوه من أى مصدر من مصادر الخطر.

٥ - **الإحساس بالسعادة بتبادل المحبة مع الآخرين:** وذلك أن لدى الإنسان غريزتين أساسيتين: غريزة الإقبال على الناس بالحب وغريزة تلقى الحب من الناس المحيطين به، فهو إذن بحاجة إلى أن يِحبَّ بكسر الحاء وإلى أن يَحبَّ بفتحها فالحب غذاء نفسى فى غاية الأهمية فحتى حب المرء للآخرين، يشكل غذاء نفسياً يقوى شخصيته برغم أنه يقوم بتصدير الحب لهم.

٦ - **الوقوف على التطورات والأحداث الأسرية والمحلية:** وبتعبير آخر فإن العلاقات التى تنشأ بين المرء وبين الآخرين من حوله، تعتبر نافذة على العالم، يطل من خلالها على الواقع الخارجى فيتسنى له أن يساير الأحداث والوقائع والتطورات التى تنشأ، سواء فى نطاق أسرته أم فى نطاق المجتمعات القريبة منه والبعيدة عنه على السواء.

٧ - **التنفيس عن الهموم والمضايقات الشخصية :** فعن طريق العلاقات الاجتماعية، يتسنى للمرء أن يتخلص من كثير من التوترات النفسية، التى إذا لم يتخلص منها فإنها قد تصيبه بالانحرافات النفسية أو حتى بالخوف .

فالناس على الناس رحمة كما يقال، واتصال المرأة بصديقاتها، والتعبير لهن عن مضايقاتها يخلصها من توتراتها النفسية ولكن عليها أن تحذر من أولئك اللاتى يمكن أن يشنعن عليها، أو يعيارونها بما قالته.

ما يجب على الزوجة السوبر ستار مراعاته؟

وعلينا أن نقوم فى نهاية المطاف بتقديم ما يجب عليك أن تراعيه بإزاء العلاقات الاجتماعية بينك وبين الآخرين وهى تتلخص فيما يلى:

مراعاة الأولويات:

فعليك أن ترتبى علاقاتك الاجتماعية بدءاً من الأهم، ثم المهم ومن الطبيعى أن يقل اهتمامك وتقضى وقتك فى الانخراط فى الأهم ثم فى المهم ومن الطبيعى أيضاً أن تعزفى عن غير المهم وأن تعزفى بالأحرى عن الضار من تلك العلاقات الاجتماعية.

فالواقع أن الكثير من الخلافات الزوجية بين الزوج وزوجته، تنشأ عن تباين كل منهما فيما يرغب أن ينخرط فيه من علاقات اجتماعية فأصدقاء الزوج غير أصدقاء الزوجة ومن ثم فإن الاهتمامات التى تعتمل فى عقل وقلب الزوج تختلف عن الاهتمامات التى تعتمل فى عقل وقلب الزوجة.

عدم إهمال أولادك:

وبالطبع فإن على الزوجة الناجحة أن تهتم بمطالب أولادها فلا يكون شاغلها الشاغل هو الالتقاء بصديقاتها وترك أولادها دون أن تعرف شيئاً عما ينخرطون فيه من اهتمامات، أو ما يقضون وقتهم فيه من أنشطة.

تحقيق التوازن بين علاقاتك بأسرة زوجك وبين علاقاتك بأسرتك:

فالكثير من الزوجات يخطئن فى الانحياز إلى أسرهن بل ومعاداة أسرة الزوج أو محاولة ضم الزوج إلى أسرهن ومجافاة أسرته.

يجب أن يكون ارتباطك ببيتك هو الأساس فجميع العلاقات الاجتماعية خارج نطاق بيتك. يجب أن تكون علاقات تقع فى المرتبة التالية للمرتبة التى تحتلها علاقاتك ببيتك وأولادك وزوجك.

احذرى من إحياء العلاقات مع من كانت لك بهم علاقة كخطوبة قديمة قبل الزواج:

فمن أخطر العلاقات التى يمكن أن تعمل على تقويض الزوجية، تلك العلاقات التى كانت قائمة بينك وبين خطيب أو أكثر، فكل ما يستثير الغيرة فى قلب زوجك، عليك بتجنبه والحرص على دعم علاقاتك بزوجك وعلى مشاعره نحوك.

موافقة زوجك على جميع تحركاتك:

فمن الأهمية بمكان إطلاع زوجك على من سوف تقابلينه أو تجتمعين به من صديقات وأقارب خارج البيت وذلك حرصاً على استمرار ثقته فيك، وعدم مراودة الشك له سواء بالنسبة لأفكارك أو انتحاءاتك العاطفية أو تصرفاتك.

سمات خاصة جداً بالزوجة السوبر ستار

عاقلة، حكيمة، لاتجعل زوجها يشك فيها

لماذا تشك الزوجة فى زوجها وما هى مواطن الشك؟

مواطن الشك التى يجب ألا تقع فيها الزوجة أبداً:

١ - **مواطن الشك الجنسية:** فمن المواطن التى قد ينبعث منها الشك فى عقل وقلب زوجك ما يمكن أن يفسر من جانبه بأنه ميول جنسية نحو شخص ما يعرفه أو لا يعرفه، من ذلك مثلاً أنهماكك فى مكالمة تليفونية، ثم قطعك لها فجأة بعد أن يدخل الحجرة التى تتحدثين فيها تليفونياً أو وقوفك مع أحد الشبان من جيرانك أمام باب شقتك وعندما تلمحين زوجك قادماً تنهين الكلام معه، وينصرف لحال سبيله، ولا تخبرينه عن سبب وقوفك معه، وما دار بينكما من حديث، إلى آخر تلك المواقف التى لا نجب والتى تثير الشك فى عقل وقلب زوجك من أن ثمة علاقات أو خيانات جنسية من جانبك فى غفلة من أمره ومن وراء ظهره، ويكتشفها بالمصادفة.

٢ - **مواطن الشك المالية:** من تلك المواطن المالية أن يكتشف زوجك أنك تقتطعين من مصروف البيت وتدخرين مبلغاً، ثم تقومين بإيداعه فى حسابك بأحد البنوك وتتسترين على ذلك وتخفين ما تدخرينه وتودعينه فى حسابك بالبنك دون علمه.

ولكنه يكتشف بالمصادفة دفتر توفيرك الذى تقومين بإخفائه عنه، فيفقد ثقته فيك وقد يتعمد إلى الإمساك بزمام مصروف البيت بعد ذلك بدلاً منك وقد فقدت مصداقيتك بإزاء شؤونه المالية فقداناً تاماً.

٣ - **مواطن الشك الحركية :** من تلك المواطن التى يمكن أن تبعث روح الشك فى عقل وقلب زوجك، ما يلاحظه من غمز ولمز بينك وبين والدتك فى أثناء وجوده معكما، حتى يستخفى عنه أمر كنتما تتحدثان فيه، أو تتستران على سر لا ترغبان فى إطلاعه عليه، أو على خطأ صدر عنه، لا تريدان تأنيبه عليه، أو نحو ذلك من استخفاءات ترغبان فى عدم إحماطة اللثام عنها، وعدم وقوفه عليها بحيث يظل جاهلاً بها، ومغمضاً عما يحدث حوله، أو عما حدث بالفعل من أمور ترغبين فى أن تظل سرية وبعيدة عن علمه بها.

٤ - **مواطن الشك الكلامية :** ومن تلك المواطن التى يمكن أن تثير الشك فى قلب وعقل زوجك ما تستخدمينه من ألغاز كلامية مع جارتك فى حضرته، حتى لايقف على مضمون الكلام الذى يدور بينكما، فلقد تصفانه بلقب لا يعرفه أو قد تقلبان الكلمات حتى لا يقف على ما تعتزمان القيام به من أنشطة يكره أن تقومى بها، أو لا يوافق على مساهمتك مع جارتك فى القيام بها، فقد تكونين قد اتفقت مع تلك الجارة على عمل جمعية شهرية، ولكنك لا ترغبين فى أن يعلم زوجك عن تلك الجمعية شيئاً ولكنه يحس ويدرك أن هناك شيئاً ما ترغبان فى إخفائه عنه، فيتسرب الشك إلى عقله وقلبه جميعاً وقد يتضخم الموقف بحيث ينتهى إلى نزاع خطير بينكما.

٥ - **مواطن الشك العلائقية :** من تلك المواطن العلائقية التى يمكن أن تثير الشك فى قلب زوجك اكتشافه أنك قد قابلت طليقك أو خطيبك السابق سرّاً فى بيت والدك دون أن يكون له علم بذلك اللقاء، صحيح أن هذا اللقاء كان المقصود منه تصفية بعض الأمور المعلقة بينك وبينه ولكن عندما يكتشف زوجك هذه المقابلة أو عندما يقع بالمصادفة على تلك الخطابات التى تسلمتها من طليقك ولم تكونى قد مزقتيها بعد فإن الشك يأخذ كل مأخذ ويحس بأن قلبك ما ينال متعلقاً بالماضى الذى أخذت فى إخفائه عنه أو الذى أكدت له مراراً وتكراراً أنك قد نسيته بما فيه ومن فيه، وأنك قد كرست حياتك وعواطفك وفكرك كله لزوجك وأولادك، ولكن

هيهات هيهات أن يصدق زوجك كل تلك الدفوعات التى تتذرعين بها بعد أن علم بأمر ذلك اللقاء فى بيت أسرتك وعثوره على تلك الخطابات التى كنت تتبادلينها وبالتالى فإن زوجك الجاهل بماضيك وحاضرك جاهل أيضاً وبكل ما يدور بالخفاء بعيداً عنه وعن علمه.

٦ - **مواطن الشك العنادية :** ومن مواطن الشك التى يمكن أن تحدث شرخاً فى علاقتك بزوجك اكتشافه أنك تصرين على ممارسة أشياء يكره أن تتذرعى بها فى حياتك فهو يعتقد أن الحب لو كان بالفعل يظلل حياتكما ، لما كنت قد انتحيت إلى العناد بإزاء أمور تافهة يمكن أن تقلعى عنها بسهولة، ومن ذلك مثلاً إصرارك على أن ترتدى فساتين قصيرة مما يثير جميع الشبان والرجال جنسياً والتطلع إليك منهم وتركيز النظر فيك، وهو يتضايق أشد المضايقة عندما يلاحظ الأعين تتركز فى مفاتنك، وقد طلب منك مراراً وتكراراً أن تطيلى فساتينك أو أن تشترى فساتين جديدة طويلة تخفى ما يثير الشاباب والكهول عندما تمرين أمامهم وقد نبهك اكثر من مرة إلى أن عنادك قد يجر عليك نتائج خطيرة مع بعض المتهورين من الشباب الذين يستثارون من مرآك، فقد يندفع بعضهم إلى هتك عرضك أو إلى اغتصابك، ولكنك لا ترعوين وتصرين على موقفك بعناد مما يقلق زوجك ويشك فى حبك له وإخلاصك وتكريس ونتقسك لشخصه، بحيث لا يشاركه أحد فى مفاتنك ولو بمجرد التطلع إليك وتحديق عينيه فيك (عليك بالملابس المحتشمة).

٧ - **مواطن الشك الأنانية :** ومن مواطن الشك التى قد تعتمل فى عقل وقلب زوجك، ما يلاحظه من تفضيل نفسك عليه فى الحاجات والرغبات فعلى المائدة يلاحظ أنك تستأثرين بأكبر وأطيب ما يوجد عليها من أصناف الطعام بينما لا تتركين له سوى النفاية أو القليل من الطعام الذى لا تتذوقينه، أو بعد أن توزعى الطعام عليك وعلى الأولاد، فلكأنه صفر على الشمال، أو ضيف ثقيل غير مرغوب فيه وبالنسبة للكسوة، فإنك تستأثرين بالميزانية التى تخصصينها لشراء الملابس الجديدة، فلا تفكرين إلا فى نفسك وفى الأولاد، أما هو فإنك لا تفكرين فيه ولا

يخطر على بالك ما يحتاج إليه من ملابس داخلية ومن تجديد زيه الذى يظهر به أمام زملائه فى العمل، وأمام جيرانه وأقربائه فعلى الرغم من أنك تصرين على أن ترتدى أغلى الملابس وأشيكها، فإنك لا تفكرين فى أن يستغنى زوجك عن ملابسه الرثة القديمة التى لم يعدْ أحد من أقرانه يرتديها لأنها لم تعد متمشية مع الذوق العام، وأن تشترى له بدلة جديدة، كما تفكرين فى نفسك وفى الأولاد.

واجبات الزوجة السوبر ستار

الحكيمة العاقلة...

ولعلك تتساءلين عما يجب عليك مراعاته فى سلوكك وتصرفاتك ومواقفك من زوجك، حتى لا تتعرضى لشكوكه فى حبك وإخلاصك لما تعاهدتما عليه من إخلاص وتكريس قلبى فنجد أن ما يجب أن تراعيه يتحدد على النحو التالى:

١ - **الوقوف على سيكولوجية زوجك:** وهذا لا يتأتى، إلا إذا وقفت على الكيفية التى يفكر بها وعلى ما يحبه ويكرهه وأن تستوعبى توجهاته الشخصية ومحاذيره والمناطق الحساسة التى تستثيره فيقلب لك ظهر المجن ويثور بحيث لا يلوى على شىء، وأن تدركى المواقف والتصرفات التى تعجبه وما ينبو عنه ويتسمنر منه وينفر من مشاهدته إذا ما انتحيت إليه وأخذت به وتلبست بتلابيبه وبتعبير آخر فإن عليك أن تقضى على فكر زوجك ومشاعره الوجدانية ونزعاته حتى يتسنى لك أن تتعاملى معه بنجاح وحتى تتمكنى من كسب مودته، وإشاعة السعادة فى قلبه، وعدم التعرض للإساءة إليه، وحذار من أن تكونى شخصية سادية فتجدى لذتك فى إغاظته وتبتهجى عندما يخرج عن طوره ويأتى بالتصرفات التى تجعله يخجل من نفسه ثم تلوميه وتأخذى فى التشنيع عليه وتتهميه بالعصبية، وبأنه عاجز عن ضبط أعصابه، أو أنه شخص شكاك موسوس، وعشرته لا تطاق.

٢ - **الترقى بالقيم الاجتماعية السائدة:** ومن المقومات الأساسية فى سلوكك التى ينبغى أن تحرصى عليها وأن تراعيها فى علاقاتك بزوجك، التكيف لما ينحو إليه المجتمع الذى تعيشين فى نطاقه فالخروج على تلك القيم والضرب بها عُرض الحائط يعرضك للنقد ويكون أول من يقوم بنقدك واتخاذ المواقف التى

لا ترضينها هو زوجك فلا أقل من أن تتكيفى للخطوط العريضة بالمجتمع وبخاصة ما يتعلق بمظهرك الخارجى وبعلاقاتك بالناس من حولك وتصرفاتك بإزاء أهله وأهلك وما تقيمينه من علاقات مع الناس الذين تتعاملين معهم فلا تجلبى المشاكل لزوجك وتورطيه فى مشكلات لا تحمد مغبتها.

٣ - **ترجمى حبك لزوجك إلى سلوك وعلاقات ترضيه وتسعده:** فالحب ليس مجرد كلمات تقال وليس مجرد مظاهر فحسب، بل الحب الحقيقى هو فن إسعاد من تحبهم وإذا كانت الزوجة حصينة ومثقفة وسوية الشخصية، فإنها تعرف كيف تكلل حياه زوجها بالسعادة وذلك بتصرفاتها التى تفعمه بالارتياح والنشوة، وأن تؤكد له بتصرفاتها وكلامها ومواقفها بإزائه، أنها لا تعيش إلا به ومن أجله، وطبيعى أن المرأة التى تكون منضبطة الأعصاب مع أولادها، تسعد زوجها، وتملأ حياته غبطة وهناء.

٤ - **تعديل سلوكك باستمرار:** فالواقع أن الحالة المزاجية لزوجك لا تظل ثابتة دون أن تتطور أو تتغير فهى مع الزمن تتغير فهو فى الشباب غيره فى الكهولة، وهو فى الكهولة غيره فى الشيخوخة فلابد أن تقومى بالتكيف له، وأن تتماشى مع ما يتطور إليه... وأن تنسجمى مع حاجاته ورغباته، فالواقع أن الكثير من الزوجات يردن الأزواج على أن يظلوا كما كان عليه حالهم عندما ارتبطن بهم دون أن يتغيروا، فالكثيرات منهن لا يستطعن التكيف للتغيرات الصحية والمزاجية التى انتهى إليها الزوج، ومن ثم تنشأ بينهن وبين أزواجهن الكثير من الخلافات والمشاحنات ويتهمن حظهن لأنهن لم يوفقن فى الزواج ويتهمنهم بأنهم قد تغيروا فى مشاعرهم تجاههن بينما الحقيقة أن التغيرات التى حدثت كانت نتيجة للظروف الداخلية الجسمية والنفسية التى ألمت بهم وكان الأحرى بالزوجات أن يتكيفن لما آل إليه أزواجهن ويتقبلنهم كما هو عليه وأن يبرهن على حبهن لهم بالمواءمة بين أنفسهن وبينهم وأن يكيفوا حياتهن لحياتهم وأمزجتهن لأمزجتهم.

٥ - **التمرس بالتضحية من أجل الزوج والأولاد:** فالواقع أن للتضحية مذاقاً جميلاً ورائعاً إذا ما تذوقتها الزوجة واستمرت فى التضحية من أجل زوجها، فليست الأنانية وحدها هى اللذيذة، بل التضحية أكثر لذة، وأكثر أمتاعا للمرء، فالسعادة من لذة يخص بها نفسه دون شريك حياته فالزوجة التى تحب زوجها تجد متعتها فى أن تضحى من أجله وأن تسهر على راحته، وأن تدفع عنه أى شك فى إخلاصها له وتفانيها فى خدمته والسهر على راحته.

واجبات الزوجة السوبر ستار

تجاه زوجها جسدان فى قلب واحد

الزوجة السوبر ستار هى وزوجها جسدان فى قلب واحد ينبض بالحب والحنان وتكون المشاركة هى المقياس المشترك وهى أساس السعادة الزوجية وأنواع المشاركة هى:

(١) **المشاركة الوجدانية بينها وبين زوجها**: فالزواج التى ينبنى على الحب والتصاق القلبين بعضهما ببعض، وانسجام العقل مع العقل يصير فيه الزوجان فى تجاوب واتصال نفسى مستمر وبتعبير آخر فإن المشاركة الوجدانية، أو التناغم الوجدانى بينهما يكون قوياً ومستمراً بغير توقف، فإذا فرح أحدهما فرح الآخر معه، وإذا حزن أحدهما حزن الآخر فالزواج الحق هو استحالة الزوجة والزوج إلى شخص واحد، فينبضان بنبض واحد ويفكران بعقل واحد، وينعطفان بقلب واحد ويريدان بإرادة واحدة برغم احتفاظ كل منهما بهويته الشخصية وبما ينفرد به من سمات خاصة به.

(٢) **المشاركة الأقتصادية بينها وبين زوجها**: والزواج المبنى على الحب والوفاء يحمل الزوجين على الشعور بأنهما شريكان فى جميع المناحى الاقتصادية الخاصة بأسرتهما، فإذا ما انتعشت مالياً فإن انتعاشها يعم عليهما وعلى أولادهما، فكل ما يتعلق بالشؤون المالية شركة بينهما بل إن آمالها فى الانتعاش الاقتصادى فى المستقبل، هو أيضا شركة بينهما. كما أن التخوف من الطوارئ الاقتصادية التى تستلزم النفقات الكثيرة، هى أيضاً شركة فى فكرهما وفى تخطيطهما المشترك.

(٣) **المشاركة المعنوية لزوجها:** فثقة الزوجة بنفسها تنعكس على ثقة الزوج بنفسه كما أن ثقة الزوج بنفسه تنعكس على ثقة الزوجة بنفسها فكلما ارتفعت معنوياته ارتفعت معنوياتها والعكس أيضاً صحيح، فإذا ما هبطت معنوية أحد الطرفين هبطت بالتالى معنوية الطرف الآخر وكلما كان أحد الطرفين معتداً بنفسه وصائناً لكرامته، ولا يقبل الامتهان فإن الطرف الأول أو الآخر يكون هو أيضاً معتداً بنفسه ولكرامته ولا يقبل الامتهان وباختصار فإن معنوية الزوجة أو معنوية الزوج تنعكس بصداها على معنوية الطرف الآخر.

(٤) **المشاركة الاجتماعية مع زوجها:** فالمكانة الاجتماعية التى يحتلها الزوج أو تحتلها الزوجة تكون بالتالى هى المكانة الاجتماعية التى يحتلها رفيق حياته وإذا كانت أسرة الزوج أعلى مقاماً من أسرة الزوجة، أو العكس إذا كانت أسرة الزوجة أعلى مقاماً من أسرة الزوج فإن ارتباطهما بالزواج برفع من مستوى الطرف الأقل وقد انخرط فى قوام اجتماعى جديد أعلى شأنا من المقام الاجتماعى الذى تنتسب إليه أسرته الأصلية، فالأسرة الجديدة التى بزغت إلى الوجود بالزواج، ترفع من شان الطرف الأقل مستوى إلى مستوى جديد أعلى من مستواه الأصلى الذى نشأ فيه ولكن بشرط أن يكون الحب هو السائد بين شريكى الحياة بحيث يحس كلاهما أنهما قد صارا بالفعل فى قارب واحد وأنهما يشكلان وحدة اجتماعية قائمة بذاتها منبثقة عن الوحدتين الاجتماعيتين الأصليتين اللتين انبثق منهما الزوج والزوجة.

(٥) **المشاركة الثقافية للزوج:** وعلى النحو نفسه، فإن ثمة انسياباً ثقافياً ينشأ بين الزوجين المتحابين فالمستوى الثقافى المرتفع الذى توصل إليه الزوج أو الزوجة يترك أثره فى ثقافة الطرف الآخر، صحيح أن هذا لا ينطبق بإزاء التفاصيل أو على التخصص الذى تخصص فيه أى من الطرفين، ولكنه ينطبق بإزاء التوجه العام الذى يسود على أفق الأسرة فالأسرة التى يكون فيها الزوجان محبين للثقافة ويقدرانها قدرها ويتعشقان السمو الثقافى والارتفاع بمستوى ثقافتهما بصفة مستمرة، لاشك يتركان الأثر البالغ فى قلوب أولادهما من الجنسين فيتعشقون

الثقافة بالتالى كما يتعشقها والداهما ويكون للأسرة وامتدادها إلى أولادها وأحفادها توجُّه ثقافى مرتفع المستوى يشار إليه بالبنان .

(٦) **المشاركة المستقبلية للزوج:** فما يترسمه الزوج أو تترسمه الزوجة من مثل عليا مستقبلية تتفاعل بعضها مع بعض بحيث يصير للأسرة ترسُّم مستقبل مشترك فيما بينهما وحتى لو كان لكل من الزوج والزوجة ترسُّمٌ مستقبل خاص بكل منهما لا يشاركه فيه الطرف الآخر فإن ثمة ترسُّما أسريّاً مستقبليّاً يشتركان فيه ويصبوان لتجميله ومما لا شك فيه أن اهتمام الزوجين بالمستقبل ينعكس على أولادهما إذا إنهما يصيران مهتمين بترسم مثل عليا مستقبلية خاصة بكل منهم ولكن المستقبل والعمل على تحقيقه على النحو الذى يرغب فيه كل منهم، يكون مستشفاً مما يضرب الزوجان فى أثره ويحاولان تحقيقه فى حياتهما انطلاقاً من الحاضر إلى المستقبل.

(٧) **المشاركة القيمية للزوج:** والشىء نفسه ينسحب بإزاء القيم التى يعتنقها كل من الزوج والزوجة، سواء كانت دينية أم قيماً أخلاقية، أم قيماً جمالية، أم قيماً اجتماعية أم قيماً مادية، يأخذ بها الزوجان ويشتركان فى الاعتزاز بها، وفى الالتزام بها فى حياتهما، وفى علاقاتهما، سواء فى نطاق الأسرة أم خارج نطاقها، ولا شك أن تلك القيم تنغرس فى قلوب وعقول أولادهما، فلا يكادون يحيدون عنها بل ويتطورون بها ويعملون على تقويتها وترسيخها فى عقول وقلوب من سوف ينجبونه من أطفال فى المستقبل بعد أن يكبروا ويتزوجوا ويُنشئوا أسراً جديدة وينجبوا ذرية جديدة.

احذرى الخطوط الحمراء

ملحوظة للزوجة السوبر ستار

وعلينا أن نتساءل بعد هذا عما يمكن أن يهدد القارب الذى يضمك أنت وزوجك بالغرق فنجد أن ما يهدده يتمثل فيما يلى:

١ - **احذرى تدخل الآخرين:** فلقد يكون من أحبائكما من يمثلون خطراً على القارب الذى جمعكما معا أنت وزوجك بالغرق، قد يكون تدخلهما فى شؤونكما الخاصة بحسن نية، كما قد يكون بسوء نية فثمة الكثير من الأقارب والجيران من يحسدونكما على ما تتمعان به من سعادة وهناء، فينتهزون أول فرصة للتدخل فى حياتكما حتى يتمنى لكما إحداث شقاق وفرقة وأن يحولوا ما بينكما من حب إلى عداء بالمناسبة فإن ثمة قنطرة قائمة فيما بين الحب والكراهية يكون من الممكن استحالة الحب إلى كراهية والتجاذب إلى تنافر والود إلى خصام وشجار.

٢ - **إفشاء أسرار أسرتكما :** ومما يهدد قاربكما المشترك بينكما بالغرق، قيام أى منكما بإفشاء ما بينكما من أسرار فإذا ما قام زوجك بالتشكى منك لأمه أو أبيه أو إخوته أو أخواته أو قمت أنت بالشكوى من تصرفاته بإزائك وتبكين لأمك أو أبيك أو إخوتك أو أخواتك مما يضايقك من سلوكه ومواقفه، فإن ذلك يكون بداية خطيرة لإغراق قاربكما المشترك فيما بينكما، وما كان من الممكن معالجته أو لم يعلن ويخرج إلى علم الآخرين، ويعلن على الملأ، يستحيل علاجه ورأب الصدع الذى نجم عنده بعد لإفشائه وإعلانه أو خروجه من بينكما إلى شخص أو أشخاص آخرين غيركما.

٣ - **احذرى تضاد الأمزجة :** ومما يهدد قاربكما، ما قد ينشأ بينكما من خلافات بسبب تنافر الأمزجة بإزاء شؤون الحياة المشتركة فيما بينكما فما تحبينه يبدى زوجك الكراهية بإزائه، وما يحبه هو تنفرين أنت منه، فمشاربكما، وما اعتاد عليه كل منكما مباين، بل متنافر مع مشارب الطرف الآخر وما اعتاد عليه وقد يكون تنافر الأمزجة فيما يتعلق بأنواع الطعام أو الشراب أو بإزاء نظام الحياة أو بإزاء العلاقات الاجتماعية أو قد يكون بإزاء القيم المختلفة، وما يتذوقه كل منكما ويحبه أو يكرهه، وما ينفر منه.

٤ - **احذرى الأنانية وعدم التحلى بالتضحية :** ومن العوامل التى تهدد القارب المشترك فيما بينكما ما ينخرط فيه أحدكما أو كلاكما من أنانية وأثرة، فالواقع أنه ما لم تظلكما التضحية وتفضيل كل منكما للآخر، وإيثاره على نفسه، فإن الحياة الأسرية تكون إذن معرضة إلى الانهيار.

٥ - **إياك والانخراط فى علاقة غرامية جديدة :** فإذا ما سيطرت علاقة حب جديدة بين الزوجة وأحد الشبان أو أحد الرجال غير زوجها، أو سيطرت علاقة غرامية بين الزوج وإحدى الشابات -نعوذ بالله من العلاقتين-، يكون القارب الذى يركبانه معاً معرضاً للغرق، فالركيزة الرئيسية التى تقوم عليها الأسرة هى ركيزة التكريس القلبى للطرف الآخر، وعدم الانعطاف إلى أى شخص من الجنس خارج نطاقها.

٦ - **إياك واحتقار شريك الحياة وعدم تقديره :** فالواقع أن العلاقة فيما بين الزوج وزوجته لا يمكن أن تكلل بالنجاح إلا إذا كان كل منهما يحمل فى قلبه وعقله التقدير والإعزاز للطرف الآخر، فكلما كانت الزوجة تستشعر التقدير لزوجها وكلما كان الزوج يحس هو أيضا بالتقدير لمواهب زوجته، واعتزازه بجهودها التى تبذلها فى البيت وخارجه، وفى تربية أولادهما فإن ذلك يحمله على الاستمساك بها أكثر ويزيد من إخلاصه لها وتكريس كل ما فى جعبته من إيثار وإعجاب لها، أما إذا استشعر الزوج أو استشعرت الزوجة الاحتقار من شريك الحياة، فإن ذلك يهدد قاربهما المشترك بالغرق.

٧ - **إياك والفرقة والبعاد:** وكما سبق أن قلنا الفراق بين الزوج وزوجته، سواء طمعاً فى زيادة الدخل، أم لعدم الرغبة فى قضاء وقت الفراغ بالبيت، والانخراط فى علاقات صداقة على المقهى أو بالنادى، فإن ذلك يهدد القارب الزوجى الذى يجمع الزوجين فى إطاره بالغرق.

دراسة أسباب الخلاف

أو النزاع بموضوعية

فالواقع أن الخروج من إطار المشكلة، عن طريق سيطرة العقل على العاطفة والانفعال، هو السبيل الوحيد لتناول أعراضها التى تتسبب فى النزاع بينك وبين زوجك بالمدارسة الموضوعية فابدئى بأن تهدئى من روعك، وأن تفكرى بهدوء حتى تستبينى المثيرات التى تحدث الشقاق فيما بينكما، فإذا نجحت فى التلبس بالموضوعية بدلاً من الانفعالية فإنك تكونين بذلك قد أمسكت بأول الخيط الذى يسهل أمامك حل مشاكلك مع زوجك.

ابدئى بالصلح: إذا ما تأزم الموقف وخاصمك زوجك فكونى أنت البادئة بالصلح لأنك أكثر حناناً والمطلوب منك أن تستبعدى الزائد من سلوكك وأن تضيفى إليه ما ينقصه هذه الفكرة تصلح الأحوال بينك وبين زوجك.

تدربى على الاسترخاء للتخلص من التوترات النفسية: فالواقع أن الشخص المسترخى، والذى لا يتوتر نفسياً وعصبياً هو الشخص الخليق بدراسة مشكلاته بهدوء وروية .

تقبلى زوجك كما هو: اعلمى أن زوجك إنسان خطَّاء، مثل غالب البشر فكلما استطعت أن تظليه بحبك ووِدادك فإنك تساعدينه بذلك على التخلص من أخطائه.

الزوجة السوبر ستار

شخصية محترمة

من أهم السمات التى يمكن وصف شخصية الزوجة السوبر ستار سمة الاحترام وأنها صاحبة شخصية محترمة بمعنى الكلمة.

خصائص الشخصية المحترمة :

نقول هناك شخصية قوية وأخرى ضعيفة وشخصية صعبة وأخرى مرنة ولكننا نقول الأن هناك شخصية محترمة هى شخصية الزوجه السوبر ستار.

وجدير بنا أن نبدأ أولاً بإلقاء الضوء على الخصائص التى تتصف بها الشخصية المحترمة، فنجد أن تلك الخصائص يمكن أن تتحدد على النحو التالى:

سمات شخصية الزوجة السوبر ستار:

١ - شخصية تعرف ما لها وما عليها :

لكى تعرفِ مالكِ وما عليكِ ينبغى أولاً أن تعرفي نفسكِ جيداً والمعرفة التى نعنيها هى تلك المعرفة التى كان سقراط نحو ٤٧٠ - ٣٩٩ ق.م يعنيها بقوله اعرف نفسك فهو كان يقصد بالمعرفة أضلاع الشخصية الثلاثة أعنى الإدراك العقلى والاعتمال الوجدانى والنزوع الإرادى، فالشخصية المحترمة تعرف حقوقها وواجباتها ، وتقف على مالها فتسعى للحصول عليه، كما تعرف واجباتها فتؤديها كاملة بغير انتقاص أو تسويف أو مماطلة.

٢ - تستمر فى النمو الخيرى دون توقف:

أن تحبى الخير لك ولكل الناس فهذه سمة الإنسانة السوبر ستار فالشخصية المحترمة تستمر فى اكتساب الخبرات من مصادرها المتباينة بحيث تتفاعل كل خبرة حديثة وجديدة مع المركب الخيرى الذى حازته نتيجة السلسلة الطويلة من الخبرات التى اكتسبتها منذ ميلادها حتى اللحظة الراهنة والنمو الخيرى لا يبدو فيما تقوم باكتسابه من خبرات جديدة فحسب بل يبدو أيضاً فيما تقوم بتوظيفة من الخبرات التى اكتسبتها قبلاً فى الواقع العملى ويكون توظيفهما لها فى محله بغير تبذير أو فقدان للطاقة الخيرية أو التوظيف الزائد عن المطلوب للموقف كما أنها لا تقتصر فى ذلك التوظيف الخيرى.

٣ - شخصية تستشرف المستقبل فتعد له الأهداف والخطط والوسائل المناسبة:

أن يكون لديك حدس وحاسة سادسة وتوقع للمستقبل فأنتِ سوبر ستار ومحترمة فالشخصية المحترمة لا تكتفى بالنظر إلى الماضى والوقوف على الحاضر بل تتطلع إلى المستقبل أيضاً وتتشوف إلى ما يحتمل أن يحمله من مواقف فتعد نفسها بالخطط الناجحة والوسائل المناسبة لمجابهته وتحقيق ما ترسمته من أهداف مستقبلية تتناسب مع التوقعات التى استشرفتها.

٤ - شخصية تستثمر خبراتها فى مواجهة المواقف والمشاكل الطارئة:

أن يكون لديك القدرة والصمود والحزم فى مواجهة المواقف الصعبة والمشاكل الطارئة سواء كانت مشاكل تخص الزوج أو الأولاد أو حتى مشاكل العمل فأنت حتما زوجة سوبر ستار محترمة.

والشخصية المحترمة هى تلك التى تكون على أهبة الاستعداد لتوظيف ما سبق لها اكتسابه من خبرات فى مجابهة المواقف والمشاكل التى تطرأ فجأة بغير توقع فينبغي لها القيام باتخاذ الموقف المناسب واستخدام الإجراءات الفعالة فى معالجتها.

٥ - شخصية تعرف كيف تختار الشخصيات التى تختلط بها وتقيم علاقات ود معها:

إجادة اختيارك للشخصيات التى تختلطين بها وتقيمين معها علاقات ود حتما ليس أمرا سهلا وقيامك بذلك دليل على أنك زوجه سوبر ستار محترمة والشخصية المحترمة تستطيع أن تنتقى من بين الناس المحيطين بها، والمتعاملين معها، من تقيم معهم علاقات بالقدر المناسب فهى لا تقيم العلاقات مع كل من هب ودب، كما ان العلاقات التى تقيمها مع الآخرين لا تكون على قدم المساواة وأكثر من هذا فإنها تستطيع أن تشجب بعض العلاقات التى سبق أن أقامتها مع بعض الشخصيات التى تجد أن من الواجب عليها أن تقاطعها وتفصم ما كان قائماً فيما بينهما من وشائج وذلك لأسباب تتعلق بالقيم أو بالمخاطر أو بالأضرار التى يمكن أن تحيق بها إذا ما استمرت تلك العلاقات قائمة معها.

٦ - شخصية يتسنى لها ضبط النفس فى المواقف الصعبة:

إذا كانت لديك القدرة على ضبط الذات فى المواقف الصعبة فأنت حتما زوجة سوبر ستار محترمة والشخصية المحترمة تتصف بالقدرة على ضبط جماح النفس، سواء بإزاء النزوع إلى الغضب، أم النزوع إلى الخوف، أم النزوع إلى الشهوات، فهى تقوم بتقييم المواقف الصعبة التى تجابهها والتى لم تكن متوقعة، وتتخذ المواقف المناسبة لها بغير تردد أو ارتباك.

٧ - شخصية تلتزم بالوسطية فى كل مواقفها:

خير الأمور الوسط وإذا كنتِ تلتزمين بالوسطية فأنت حتما زوجة سوبر ستار محترمة فمن المعروف أن الفضيلة وسط بين رذيلتين إما إفراط وإما تفريط، والشخصية المحترمة تتخذ من الوسطية ديناً سواء فى علاقاتها بالآخرين أم بإزاء الإنفاق أم بإزاء بذل الجهد، بل بإزاء جميع المواقف السلوكية المتباينة.

٨ - شخصية تؤثر فى الآخرين وتفيدهم:

الزوجة السوبر ستار المحترمة تكون ذات شخصية قوية مؤثرة جذابة يحترمها الآخرين والشخصية المحترمة هى تلك الشخصية التى لا تتأثر بالآخرين فحسب، بل إنها الشخصية التى تؤثر فيهم أيضاً فهى إلى جانب اكتساب الخبرات من المواقف والعلاقات، ومن المشكلات والصعاب التى تجابهها فإنها تتسم أيضاً بالإيجابية إذ أنها تؤثر فى الآخرين من جهة وتعمل من جهة أخرى على إفادتهم والمساهمة فى حل مشكلاتهم، والتخلص من أزماتهم ومحاولة إسعادهم أيضاً.

٩ - ما يجب أن تتحاشاه الزوجة السوبر ستار:

هناك مواقف وأشياء يجب حتما على الزوجة السوبر ستار أن تتحاشاها وتتجنب القيام بها على الإطلاق وكى تكون بمكانتها العالية ومتميزة على أقرانها.

ولا شك أن قيامك بمراعاة البنود الثمانية السابقة، يضمن لك أن تكونى شخصية محترمة وزوجة سوبر ستار، وبالإضافة إلى ما ذكرناه، فإن بعض الخصائص ينبغى عليكِ أن تتحاشيها وألا تقعى فى أحابيلها، لأنها تتعارض تعارضاً مع ما تبغين إحرازه من احترام الناس لك، وبخاصة زوجك والخصائص الرديئة التى نحضك على تجنبها وعدم التلبس بها :

ويمكن إيجاز ما يجب أن تتحاشاه الزوجة السوبر ستار فى النقاط الآتية:

إياك والعجز عن تحمل المسئولية: الزوجة السوبر ستار هى التى تتحمل المسئولية الملقاة على عاتقها بكل رحب وسرور وأن تكون جديرة بالمسئولية فمن الخصائص التى تحُول بينك وبين التمتع بالاحترام فى نظر المتعاملين معك وفى أنظار من يعاشرونك وبخاصة زوجك أن تكونى غير جديرة بتحمل المسئوليات المنوطة بك كزوجة وأم أولاد، فثمة من النساء من لم يكتسبن القدرة على النهوض بالواجبات المنوطة بهن أو أن حياتهن قبل الزواج تمتد كما هى إلى ما بعد الزواج

دون أن تتطور أو تتقدم خطوة واحدة إلى الأمام فلا يكتسبن الخبرات المتعلقة بالإحساس بالمسئوليات الجديدة التى ترتبط بالزواج، ثم بعدأن ينجبن تظل الواحدة منهن خالية الوفاض وعديمة الخبرة كما كان حالها قبل الإنجاب، من حيث عدم بذل أى جهد فى اكتساب الخبرات التى تتعلق بالأمومة وبفنون تربية الأطفال، بل تكل ذلك إلى الآخرين وتظل هى مكتوفة اليدين، لا تحرك ساكناً بإزاء رعاية أبنائها أو توجيههم أو التأثير فيهم.

إياك والاندفاع بلا روية: الزوجة السوبر ستار متعقلة دائما ثابتة الأعصاب لا تندفع بلا روية وراء هذا أو ذاك على الإطلاق ومن الصفات الرديئة التى تحول بينك وبين الانخراط فى سلك السيدات المحترمات، أن تكونى من الشخصيات المندفعة التى لا تجيل فكرها فيما تقبل عليه من تصرفات، وبإزاءما تصدره من قرارات، بل تندفع لاتلوى على شىء ولا تستشرف النتائج التى يمكن أن تترتب على تصرفاتها أو علاقاتها بالآخرين وبالتالى فإنها يمكن أن تتورط فى مواقف لا تحسد عليها، بل توردها موارد التهلكه، وتصيب أسرتها بمن فيها زوجها وأولادها بالأضرار البالغة، وبالمواقف المهينة، وبالتورطات التى لا علاج لها، ولا مخرج من قبضتها لذا فالزوجة السوبر ستار حتما لابد أن تتسم بالعقلانية.

إياك والسذاجة وللوقوع فى شراك الماكرين: الزوجة السوبر ستار فطنة وذكية تعرف الذين حولها جيداً ومن الصفات التى عليها أن تتحاشاها، أو أن تتخلص منها إذا كنت متصفة بها السذاجة وعدم تبين أغراض وأهداف الناس الذين تقابليهم وتتعاملين معهم فالخبثاء يستطيعون استغلال السذج فيقتنصونهم سواء بابتزاز أموالهم أم بهتك أعراضهم أم باستخدامهم كأدوات لارتكاب جرائمهم الدنيئة ولاشك أن الشخصية التى لا تعمل ذكاءها فى تقييم من تقابلهم وتتعامل معهم ، تكون فريسة سهلة المنال ليستغلها المغرضون ولتكن ثقتك بالآخرين معقولة ومحددة وتذكرى أن السر الخاص بك لو خرج منك لن يصبح ملكا خاصا لك بعد ذلك على الإطلاق لذلك إياك والسذاجة فى التعامل مع الآخرين.

إياك والتقلب الوجدانى: لابد للزوجة السوبر ستار أن تضبط ذاتها ومشاعرها تجاه الآخرين ولا تكون على الإطلاق كموج البحر ومن الصفات التى تحول بينك وبين أن تتمتعى بتقدير الآخرين لك واحترام زوجك لشخصيتك، لا تكونى متصفة بالتقلب الوجدانى والشخص المتقلب وجدانياً لا يستقر على حالة نفسية واحدة، فهو فى لحظة يكون متفائلاً وفى لحظة أخرى يكون متشائماً وفى لحظة يكون محبّاً للناس من حوله وفى لحظة تالية وبغير مقدمات أو أسباب تجده كارهاً وناقماً عليهم والمتقلب وجدانياً قد يتقلب بين التبذير والتقصير فنجده لا يعرف ضابطاً أو معياراً يحدد إنفاقه فى ضوئه بل يوجه إنفاقه بتبذير شديد فى موقف وبتغير شديد فى موقف آخر تلك الصفات السلوكية التى تبرهن على تقلبه الوجدانى فالتزمى بضبط النفس لتجنب التقلب الوجدانى.

إياك وترجيح كفة الرغبات على كفة الحاجات: إياك إذا كنت ترغبين فى أن تصبحى زوجة سوبر ستار ترجح الرغبات فالشخصية المحترمة هى تلك الشخصية التى يتسنى لها أن تميز بين الرغبات والحاجات، فالرغبات قد تكون مفيدة للمرء كما أنها قد تكون ضارة بحاضره أو بمستقبله أو بسمعته أو بوضعه الاجتماعى وفى المقابل فإن الحاجات هى المطالب الاجتماعية التى تضمن للمرء أن يتقدم فى ركب الحياة، وأن يحتل مكانة مرموقة بالمجتمع الذى يتعامل معه ويقيم علاقات به ولقد تتساوق الحاجات مع الرغبات وقد تتعارض معها فالمريض بالسكر مثلاً قد تكون لدية رغبة فى أكل الحلوى ولكن حاجته للشفاء بحيث يمتنع عن تناول كل السكريات، والتلميذ قد يرغب فى الاستمرار فى النوم فى الصباح ولكن استمراره فى النوم وإن كان يشير إلى رغبة لديه، فإنه يتعارض مع مصلحته فى التوجه إلى المدرسة فى الموعد حتى يلحق طابور الصباح وقس على هذا التوجه جميع الرغبات التى قد تماشى الحاجات وقد تتعارض معها، فمثلاً بالنسبة للشخص السليم صحياً فإن رغبته فى تناول الحلوى، تكون مفيدة له من الناحية الصحية، أى أن رغبته فى تناول الحلوى لا تتعارض مع حاجته إلى تناولها، والزوجة الصالحة

هى تلك التى ترجح كفة حاجاتها على كفة رغباتها ولذا فإنها تكون محترمة فى نظر زوجها وفى نظر جميع المتعاملين معها ولكن الزوجة التى تجرى وراء رغباتها المتعلقة بالمأكل أو الملبس فإنها تفقد احترامها من جانب زوجها ومن جانب المتعاملين معها ومعارفها.

إياك وعدم تقدير قيمة الوقت: نقول للزوجة السوبر ستار الحكمة القديمة التى تقول الوقت من ذهب إنها الحقيقة ومن الصفات التى عليك أن تتحاشيها وإذا كنت مصابة بها فإن عليك أن تتخلصى منها هى عدم تقديرك لقيمة الوقت وتضييعه دوى فى غير ما طائل والواقع أن تقدير الناس لك وتقدير زوجك لك وإحساسة بالاحترام تجاه شخصيتك تبتدئ فى مدى اهتمامك بأن تقضى وقتك فيما هو مجد لك وللآخرين وكلما كانت الاهتمامات إلى تقضين فيها وقتك أكثر سمواً فإنك تكونين بالتالى أكثر احتراماً فى نظر زوجك وفى نظر الآخرين أيضاً.

الخروج على القيم والتقاليد الاجتماعية: ومن الصفات التى يجب أن تتحاشيها، الضرب صفحاً عن القيم والتقاليد الاجتماعية السائدة بالمجتمع الذى تتواجدين به، وتتعاملين معه فالواقع أن الشخصيات التى لا تحظى باحترام الناس هى تلك الشخصيات التى لا تأخذ فى اعتبارها السائد من القيم بالمجتمع الذى تحيا فى إطاره وتتعامل معه فحذار من الضرب صفحاً عما يأخذ به مجتمعك من قيم وتقاليد اجتماعية لئلا تفقدى احترام زوجك لك واحترام المحترمين.

هام جداً للزوجة السوبر ستار

اغضبى ولكن لا تخطئى

خصائص الغضب النبيل:

سيكولوجية الغضب وفى هذا المقام سوف نقدم إضافة جديدة إلى ما سبق أن ذكرناه والمشار إليه فتجد ان هناك نوعين من الغضب نوعا نبيلا، ونوعا آخر خسيسا فنجد أن العضب النبيل يتصف بمجموعة من الخصائص التى نقدمها على النحو التالى:

أولاً: الاحتجاج ورفض الانقياد:

فالغضب الذى يبديه الشخص المعتدّى على حقوقه وإعلان رفضه لذلك الاعتداء وإيقاع الظلم عليه يعتبر غضباً تبيلاً فالغضب فى ذاته لا يعتبر خطأً بل يمكن أن يعتبر وسيلة احتجاج ناحية العدوان الذى وقع على المرء أو على المجموعة التى ينتمى إليها بشرط ألا يخرج عن حدود الرفض وعدم الموافقة على ما يستاء منه من تصرفات ومواقف.

ثانياً: تقديم رد الفعل المناسب للمقام:

وحتى يتصف الغضب بالنيل فلابد أن يكون بمثابة رد فعل مناسب للموقف الذى يوجد به المرء، دون زيادة عن الحد المطلوب، ودون نقص عن كمية الانفعال المناسبة للموقف فكلما استطاع المرء أن يقوم برد فعل مناسب للمقام، فإن غضبه يكون إذن غضباً نبيلاً.

ثالثاً: الدفاع عن النفس:

والغضب الذى يدافع به المرء عن حياته يكون غضباً نبيلاً فسواء كان هذا الغضب بالكلام أم بالصياح والصوت المرتفع أم باستخدام أداة أو سلاح يصد به ما يوجه إليه من عدوان يهدد حياته بالخطر، فإن غضبه يكون غضباً نبيلاً ولكن يشترط فى استخدامه وألا تكون هناك مندوحة للاستعاضة عنها بوسائل أخرى تغنى عن استخدامها فهى إذن تستخدم عند الضرورة القصوى والضرورة تقدر بقدرها.

رابعاً: التعبير عن كرامة المرء:

فالواقع أن اشتعال الغضب من قلب المرء والتعبير عنه سواء بالكلام أو بملامح الوجه، أم بالمواقف والتصرفات لهو شاهد على أن المرء يحافظ على كرامته وأنه يأبى الضَّيْم أو الإهانة أو توقيع الظلم عليه، وعلى العكس من هذا فإن الشخص الذى لا يغضب برغم إهانته فإنه يكون شخصاً قليل الكرامة، أو أنه لا يثق فى قيمته الذاتية أو أنه يقبل الضيم أو أنه شخص ماسوكى يلتذا بالألم ويتنازل عن قيمته كإنسان له كرامته وعزة نفسه.

خامساً: تأكيد الحرية الشخصية والاحتفاظ بالهوية الذاتية:

وعلى النحو نفسه، فإن الشخص الذى يغضب غضباً نبيلاً إنما يكون فى الوقت نفسه مؤكداً تمسكه بالحرية الشخصية وعلى الاحتفاظ بهويته وقيمته الذاتية وبتعبير آخر فإنه شخص برفض الإذلال أو يرفض العدوان على قوامة الذاتى بل يستمسك بفردانيته وان ثمة حدودا ينبغى على الآخرين أن يقفوا عندها، وألا يعتدوا على تلك الحدود الخاصة به، والتى ينبغى عليهم مراعاتها فى تعاملهم معه فلا يعتدون عليها ولا يغزونها.

الخطوط الحمراء

وعلينا أن نقوم فيما يلى بتقديم بعض التحذيرات التى نخشى أن تقعى فى حبائلها إذا ما أخذ بك الغضب كل مأخذ على النحو التالى:

أولاً: حذار من سب زوجك أو ضربه:

فمهما أخذ بك الغيظ والغضب كل مأخذ فلا تتورطى فى سب زوجك أو العدوان عليه بالضرب، فالواقع أن الوقوع فى مثل هذه التصرفات الرعناء، لا تحمد مغبته بل قد يكون عاملاً أساسياً فى القضاء على الوشائج العاطفية بل كل الوشائج بينك وبين زوجك.

ثانياً: حذار من تحطيم ممتلكاتك أو ممتلكات زوجك:

فإذا غضبت فلا تعبرى عن غضبك بالتحطيم والإفساد سواء كان التحطيم والإفساد منصباً على ممتلكاتك الخاصة أم على ممتلكات زوجك، كالأوراق الهامة أو المستندات أو غير ذلك من أشياء ثمينة.

ثالثاً: حذار من معايرة زوجك بأحداث أو أقوال أو مواقف سابقة:

فمهما استولى عليك الغضب وأخذ بك كل مأخذ فاحذرى من أن تقومى بمعايرة زوجك بما مر عليه فى تاريخ حياته من مواقف مهينة لكرامته، سواء بعد زواجك منه أو قبل أن ترتبطى به وقد وقفت على جانب من تاريخ حياته بما فيه من خير وشر، وبما يتضمنه من مواقف وأحداث وعلاقات لا تشرفه، بل تعصف بكرامته وسمعته ومعنويته وبكرامة أسرته أيضا.

رابعاً حذارِ من تهديده بتقديم الشكاوى ضده:

فإذا كنت على علم ببعض أسرار زوجك التى يمكن أن تكون موضوعاً لتقديم الشكاوَى ضده، سواء فى عمله أم فى الشرطة والنيابة العامة، فعليك بضبط لسانك فلا تقومى بشىء من ذلك لأن ما ائتمنك عليه من أسرار يجب ألا تستخدميه سلاحاً لتهديده والنيل منه، أو الإضرار بمصالحه.

خامساً: حذار من معايرته بالضعف الجنسى:

وعليك إذا ما غضبت وانجرفت فى انفعال الغضب الشديد ألا تعايرى زوجك بانه ناقص الرجوله وأنه شبه رجل وليس خليقاً بأن يعتبر ضمن الرجال الذين يشار إليهم بالبنان.

الزوجة السوبر ستار

طاهية ماهرة

الطريق إلى قلب الرجل معدته عبارة قالها البعض قديما والحقيقة التى لاشك فيها أن قيام الزوجة بتجهيز ما يحبه زوجها من مختلف أنواع الأطعمة له تأثير سحرى فى مشاعره تجاهها.

ومما لاشك فيه أن المرأة تلك عبر العصور منذ أول الخليقة، وهى تهتم بإطعام زوجها وشاهد ذلك أن حواء هى التى أعطت آدم ثمرة من الشجرة المحرمة، فأكلها وطُرد من الجنة، ولعل المرأة تكون مدفوعة إلى العناية بزوجها نتيجة اعتمال الحب من جهة، وغريزة الأمومة من جهة أخرى، باعتباره المصدر الذى تستمد منه ما يحقق لها من إشباع أمومتها، فعاطفة الأمومة تتجه إلى هذا المصدر الذى تتقاسم معه إنجاب الأطفال سواء إن أنجبوا بالفعل، أم سوف ينجبون فى المستقبل.

أهمية تجهيزك للطعام الذى يحبه زوجك:

ولعلنا نتساءل عن أهمية تجهيزك للطعام الذى يحبه زوجك فنجد أن هذه الأهمية تتمثل فيما يلى:

أولاً: المطابقة فى المذاق يدعم الحب:

فالواقع أن الزواج الناجح كما سبق أن قلنا إنما هو اندماج شخصيتين فى شخصية واحدة ويأتى عن ذلك امتصاصها بعضها لبعض، وتطابقها بعضهما مع بعض، واكتسابهما الطباع من بعض، بحيث يتقاربان فى توجهاتهما وفى مذاقاتهما وعلى رأس ذلك المذاقات، ما يتعلق بالمذاقات الغذائية، فإذا ما دأبت الزوجة على

إعداد الطعام الذى يماشى مذاق زوجها، فإنها حتى ولم تكن تحب الطعام الذى تعده لزوجها، فإنها مع التكرار والدأب والإصرار على إعداده له، فإنها سوف تحب ما يحبه وتنبو عما ينبو عنه.

ثانياً: النشاط المشترك يقرب القلبين بعضهما لبعض:

فما تعده الزوجة لزوجها من طعام يحبه، ويتأتى عن ذلك حبها هى الأخرى لتناول النوعيات نفسها التى يحبها، ثم تتناولها معه فى الوقت نفسه، على مائدة واحدة، ومن أطباق مشتركة فيما بينهما، يعمل على تحقيق التطابق النفسى فيما بينهما، ولقد كانت الأسرة قديماً تتناول الطعام من طبق واحد مشترك بين جميع أفرادها إلى أن يستقل كل فرد من أفراد الأسرة بطبق خاص به كما هو الحال اليوم، ومن ثم فإن ذلك الاشتراك الذى يشيع بينهم فى تناول الطعام من طبق واحد كان يعمل على تقريب قلوب أفراد الأسرة بعضها من بعض بل كان يؤدى إلى التطابق بين عواطف وأفكار وتوجهات أفرادها، وترابطهم واتحادهم بعضهم مع بعض، بل واندماجهم بعضهم فى بعض، بحيث كانت الأسرة المكونة من الوالدين وأولادهما بمثابة حزمة واحدة مترابطة، تجمع بينهم وشاج متينة.

ثالثاً: اهتمامك بطعامه يشير إلى اهتمامك باستمرار بقائه:

فمما لا شك فيه أن الزوجة التى تحب زوجها ترتبط لا شعورياً بين إعدادها لطعامه الذى يقبل عليه بحب وشهية، وبين استمرار بقائه على قيد الحياة، متمتعاً بالصحة والنضارة والحيوية، فمن الحقائق التى لا تخفى على أحد، ثمة علاقة إيجابية، فيما بين تناول الطعام بشهية وبين التمتع بالصحة والحيوية... وعلى العكس من هذا، فإن الطعام الذى يتناوله المرء متضرراً أو بنفور وتقزز، لا يستفيد منه صحياً.... إذن فإعدادك للطعام الذى يحبه زوجك، هو فى الوقت نفسه دعم لصحته، واستمراره لبقائه قوياً معافى.

رابعاً : علاقة الطعام باللياقة الحيوية :

وثمة علاقة أيضاً فيما بين الطعام الشهى الذى يقبل عليه الرجل بنهم وشهية، وبين ما يؤثر إيجابياً فى لياقته الجسمية، وخاصة لياقته الحيوية، ومن المعروف أن فساد الجهاز الهضمى الناجم عن تناول أطعمة غير مناسبة أو مقززة، أو عدم مراعاة الاحتياطات الغذائية بإزاء رغبة المرء فى نوعية الطعام الذى يتناوله، وإقباله عليه يؤثر سلبيا فى جهازه التناسلى وفى صحته العامة وفى كفاءته فى المباشرة الزوجية.

خامساً : اهتمامك بتجهيز الطعام له دليل على تفكيرك فيه فى أثناء غيابه.

فأنت بتجهيز الطعام الذى يحبه زوجك وهو فى أثناء عمله خارج البيت، وبانتظارك له حتى يحضر لتتناوليه معه، شاهد على أنك مشوقة إليه، وأنك تفكرين فيه وهو غائب عنك، وعلى العكس من هذا فإن الزوجة التى لا تعُد الطعام لزوجها، بل تعتمد على الوجبات الجاهزة، فإنها بالتأكيد لا تفكر فى زوجها الغائب عنها بل تركز اهتمامها على نفسها فحسب.

سادساً : إحساسه بأنك مهتمة به وتتعبين من أجله :

فكونك تجهزين له الطعام الذى يحبه، فيقبل عليه بنهم، يشعره بأنك مهتمة به شخصيّاً، وبأنك تتعبين فى إعداده، أى أنك تضحين براحتك من أجله، فيبادلك تضحية بتضحية، وحباً بحب.

سابعاً : اهتمامك بإسعاده لأن المرء وهو يأكل طعامه بشهية يكون سعيداً :

أخيراً فإن اهتمامك بإعداد الطعام الذى يحبه زوجك شاهد أكيد على اهتمامك بإسعاده، والدأب على توفير العوامل والظروف التى تجعله سعيداً.

نتائج إهمال تجهيز الطعام الذى يحبه الزوج

وبعد أن قدمنا البنود السبعة لأهمية تجهيز الطعام الذى يحبه الزوج، فإن علينا أن نستعرض النتائج التى يمكن أن تترتب على إهمالك لطعامه، وعدم إعداد ما يحبه منه وهى تتلخص فيما يلى:

أولاً: الإضراب عن تناول الطعام الذى يكرهه:

فالزوجة التى تصر على إعداد الوجبات التى تحبها هى بينما يكرهها زوجها، قد تدفعه إلى الإصرار على عدم تناوله، فيفضل أن يبقى جائعاً، على أن يتناول طعاماً لا يحبه، أو يشمئز من رائحته وقد يكون السبب فى نفوره من الطعام الذى تعده زوجته، هو عدم حنكتها فى فنون الطهى، فهى لم تتدرب منذ مراهقتها فى بيت أهلها على الوسائل المتعلقة بإعداد الوجبات أو قد تكون ميالة بطبعها إلى زيادة الملح فى الطعام، أو تقديم الطعام ماسخاً، أو غير ذلك من عيوب، أو جهل بالأصول التى يجب اتباعها فى الطهى.

ثانياً: إثارة غضبه فلا يُبقِى ولا يذر:

ومن النتائج التى يمكن أن تترتب على إهمال الزوجة لإعداد الطعام الذى يحبه زوجها، هياجه غاضباً وساخطاً، فيقلب المائدة ويحطم الأطباق أو حتى لقد يتعدى على زوجته بالشتم والضرب المبرح ولذا فإنه يحيل جو البيت إلى جو عكر ونكد، فيتسامع الجيران لشجارهما، وقد يتدخلون لفض النزاع الناشب بينهما، ولكنهم لا يتوقفون عند حدود التدخل المعقولة، بل يوبخون تلك الزوجة التى لا تستطيع أن تسعد زوجها، بإعداد الطعام الشهى الذى يحبه، بل تدأب على إعداد ما تحبه هى

أو أنها لا تجيد الطبخ، فتقدم طعاماً مالحا أو ماسخاً أو تنبعث منه روائح مقززة، أو قد تكون نسيت شراء الخبز، فلا يجد الزوج خبزاً على المائدة، إلى غير ذلك من أسباب تثير غضبه، فيقلب البيت ظهراً لبطن.

ثالثاً: اللجوء إلى المطاعم أو طلب الوجبات الجاهزة:

قد يجد الزوج الذى لا تجيد زوجته فنون الطبخ أو تصر على إعداد الطعام الذى تُحبه هى، دون أن تلقى بالاً إلى ما يحبه زوجها أو تعد الأطعمة التى يكرهها، فلا تعد له ما يحبه وتتحاشى ما يكرهه الأمر الذى يحمله على أن يتردد على المطاعم لتناول وجباته بها قبل الحضور إلى البيت، أو يطلب الوجبات الجاهزة بالتليفون وبالتالى فإنه يزيد من ضيق زوجته، التى تحس بأنها رسبت فى امتحان الحياة الزوجية الخاص بإعداد الطعام، فتفقد ثقتها بنفسها، وتيأس من الحياة مع شريك حياة لا ينسجم معها.

رابعاً: التوجه إلى أسرته (الأم) لتناول الطعام هناك:

فإن زوجته التى لا تعد له الطعام الذى يحبه فإن الزوج قد يعلن لها أنه سوف يتناول الطعام فى بيت أبيه وذلك لأنه معتاد على الأطعمة التى تعدها أمه بمهارة ودقة ورعاية لأذواق أفراد الأسرة، وبالإضافة إلى هذا فإنه قد يعلن لها أنه سوف يساهم فى نفقات الوجبات التى تعدها له أمه ويخصم تلك النفقات من مصروف البيت... وهذا بالطبع ما يثير زوجته جداً، ومن ثم فإنها قد تصر على هجران بيت الزوجية هى الأخرى وتعود إلى بيت أبيها، أو قد تسخر منه، وتهزأ به، وتتهمه بأنه لم ينضج بعد، وأنه لا يزال مراهقاً، يحن إلى بيت أبيه، وأن المسألة ليست مسألة أكل وشرب، بل هى حالة نكوص نفسى إلى مرحلة الطفولة ومرحلة المراهقة، وأنه مصاب بمرض نفسى أو مجنون، ولابد من عرضه على الطبيب.

خامساً : التغيب عن البيت لأطول مدة ممكنة :

وقد يتنحى الزوج الذى لا تعد له زوجته الطعام الذى يحبه إلى التغيب عن البيت، وبخاصة فى أوقات تناول الوجبات فلا يعود إلى زوجته إلا ويكون قد قضى وطره من الطعام الذى يحبه سواء بالمطاعم أم فى مقر عمله، أم فى بيت أسرته، أم فى صحبة مجموعة من الأصدقاء وهم جالسون بأحد المقاهى، المهم أنه لا يعود إلى بيته إلا ليتام، أو لكى يجلس إلى مكتبه لبعض الوقت ينجز خلاله بعض أعماله المكلف بها، ليقدمها فى الغد إلى المسئولين بمقر عمله.

سادساً : إثارة المشاكل وفصم عُرَى الزوجية :

وفى بعض الأحيان التى تدأب الزوجة فيها على عدم إعداد الطعام الذى يحبه زوجها، يعمد الزوج إلى إثارة المشاكل التى قد لا تنصب مباشرة على موضوع إعداد الطعام، بل قد ينتحل تعلات أخرى يحتج بها أو يجعل منها شماعة يعلق عليها أسباب فصم عُرَى الزوجية وأنه قد أحب شابة غيرها، ويريد أن يتزوجها، ولكن تلك الشابة تشترط عليه أن يطلق زوجة حتى تقبل الارتباط به، بيد أن السبب الحقيقى أو العامل الأساسى فى زهده فى زوجته، ورغبته فى الانفصال عنها، هو أنها لا تعد له الطعام الذى يحبه، مما يدل على كراهيتها له، وعدم التعلق به، ورغبتها فى الانفصال عنه.

سابعاً : إصابة الزوج بأمراض جسمية ونفسية :

ولقد يكون الزوج الذى لا تعد له زوجته الطعام الذى يحبه، بل تصر على إعداد الطعام الذى تحبه هى وتفضله أو التى لم تتدرب على فنون الطبخ وإعداد المائدة، منه من النوع الكتوم المنطوى على نفسه، والذى لا يستطيع أن يعبر عن مضايقاته بالغضب أو حتى بالكلام، أو بالشكوى من أسباب مضايقاته، فهو يحيا فى نطاقه الداخلى، وتظل المشاكل، بعدم استمتاعه بالطعام الذى تعده له زوجته تنغص عليه

حياته، فينكفئ على نفسه، ويهتاج فى داخله، دون أن يجد اهتياجه منفذاً إلى خارج نطاقه، فهو لا يشكو لأحد زوجته، ولا يعبر لها عن سخطه وغضبه، فيقبل على تناول وجباته على مضض، وإذا ما سألته عن رأيه فيما جهزته له من طعام، فإنه يؤكد لها أنه مستمتع بأكلها، مع أنه متبرم به كأشد ما يكون التبرم ومتضايق منه كأعنف ما تكون المضايقة ويكاد يتقيأ ما يأكله، أو قد يتقيؤه بالفعل، ولكنه يعزو تقيؤه إلى مرض أصابه فى معدته، ولكن بعد فترة من الزمن، فإن ما بدأ عرضاً ضئيلاً ما يفتأ أن يتضخم، فيشتد عليه المرض ويصاب بمجموعة من أمراض الجهاز الهضمى بل إنه يصاب أيضاً ببعض الأمراض النفسية، فهو مثلاً يحس بالخوف لدى اقترابه من الطعام، أو يتوهم أن زوجته قد دست له السم فيما تقدمه له على المائدة، أو قد لا يستطيع أن يمر أمام أحد المطاعم أو أن يشم رائحه اللحم المشوى المنبعث من محلات الكباب والكفتة إلى غير ذلك من انحرافات نفسه تزداد تعقيداً مع مرور الزمن ويكون السبب الرئيسى فى كل هذه الأمراض الجسمية والنفسية هو أن زوجته لا تعد له الطعام الذى يحبه.

ولعلك أيتها الزوجة بعد أن قدمنا لك هذه البنود السبعة التى تشير إلى ما يمكن أن يترتب على إهمال إعداد الطعام الذى يحبه زوجك من نتائج وخيمة، تكونين قد أدركت أهمية التمكن من الطبخ وإعداد الطعام من جهة، كما تكونين فى الوقت نفسه مهتمة بالجانب النفسى لزوجك بإزاء تناوله لما تعدينه من وجبات، وأن تشيعى فى البيت روح الحب الذى يجعل للطعام مذاقاً خاصاً، وفائدة لحياتكما الزوجية ولصحتكما وسعادتكما جميعاً..

الزوجة السوبر ستار وخصام زوجها

ماذا تفعل الزوجة السوبر ستار إذا خاصمها زوجها؟

إذا خاصمك زوجك فابدئى بمصالحته، ومن الأفضل أولاً أن نتعرف على أسباب مخاصمة الزوج لزوجته:

لعل أول تساؤل يجب علينا أن نثيره هو:

ما الأسباب التى تجعل زوجك يخاصمك؟

الواقع أن هناك عدة أسباب يمكن أن تحمل الزوج على مخاصمة زوجته، لعلنا نقوم بتقديمها فيما يلى:

أولاً : خدش كرامته : فمن أهم الأسباب التى تحدث خصاماً بينك وبين زوجك، إحراجك له أمام الناس فى إحدى الزيارات وتخطيئه فيما يذهب إليه من آراء، أو بإزاء تفسير موقف ما من المواقف التى شاهدها أو سمع عنها، أو تقييمه لموقف أو تصرف وحين صدر عن شخصية ما، أو غير ذلك.

وما يستثير زوجك ضدك، ما تبدينه من اعتراض على مواقفه وتوجهاته، فثمة نغمات صوتية معينة هى التى تستثير زوجك أو حركات تصدر عنك، أو ضحكات سخرية وهزء توجهينها إليه أو إشارات بأصبعك نحوه، أو غير ذلك من تصرفات أو سلوكيات تصدر عنك وتخدش كرامته، فهو إما أن يبدى غضبه نتيجة تصرفاتك إزاءه، إلى أن تبعدا عن الناس وتصيرا منفردين، فيعلن مخاصمته لك، واحتجاجه على مواقفك التى أهانته وأحرجته، وجرحت مشاعره أمام الناس.

ثانياً : مخالفة أوامره : وعلى الرغم من أن مكانة المرأة فى الأسرة الحديثة قد ارتفعت إلى مستوى قريب من مستوى الرجل، فإنه من المفروض أن يكون الرجل هو صاحب الأمر والنهى فى أسرته، على الأقل فيما يتعلق بالعلاقات الخارجية بين أسرته والأسر الأخرى، بيد أن هناك مجالات بالأسرة تكون الزوجة هى المتحكمة فيها، والمسيطرة عليها كشأن البيت مثلاً، وبتعبير آخر فإن الرجل يحب ألا يظل هو المسيطر على الشؤون البيتية الداخلية لزوجته، فبذلك لا تحس المرأة بأنها صفر على الشمال أو أن زوجها دكتاتورا بل تحس بالمساواة معه، ولكن الزوجة التى تمتد بسلطتها إلى الشؤون الخارجية والشؤون الداخلية جميعاً فإن سطوتها المطلقة هذه، لابد أن تثير سخط زوجها، فيعلن خصامه لها متذرعا بموقف يحس فيه أنه قد استلبت منه صلاحياته أو أنه قد عزل بالفعل من مكانته بالأسرة.

ثالثاً : تحيزها لأهلها وإهمالها أو إهانتها أهله : ومن الأسباب التى كثيراً ما تؤدى إلى مخاصمة الزوج لزوجته، ما تتخذه الزوجة من مواقف مهينة لأهل زوجها، وإهمالها لهم بينما تكون منحازة ومجاملة لأهلها، وتحاول أن تضغط عليه لكى يرحب بهم، بينما تكون قد تشاجرت مع والدته أو إخوته فتكون نتيجة ذلك أنه ينضم إلى أهله ويخاصمها كما يخاصمونها.

ومن الطبيعى أن يتأتى عن تلك المواقف المتعارضة قيام حزبين حزب الزوجة وأهلها، وحزب الزوج وأهله، وتنشأ المعارك المفعمة بالكراهية والحقد بينهم ويكون الخصام بين الزوج وزوجته هو الشاهد الخطير على امدلاع الحقد بين الطرفين.

رابعاً : إهمالك لمعاييره وقيمه الأخلاقية : فلقد يكون الزوج من أسرة محافظة بينما تكون الزوجة من اسرة متحررة فترتدى الفساتين القصيرة، وتستقبل الضيوف من الرجال فى شقتها فإن الزوج لا يعجبه سلوكها، وينبه عليها أكثر من مرة أن تحتشم فى ملبسها، ولا تستقبل أى رجل فى بيته وتجالسه، ولكنها تتهمه بالرجعية والتخلف، فتكون النتيجة المتوقعة لعنادها، هى مخاصمة زوجها

لها ومقاطعتها وتجنبها، بل وتهديدها بأنها إذا لم تعدل سلوكها الذى يتعارض جذرياً مع قيمه والعادات والتقاليد التى تشرَّبها منذ طفولته، فسوف يكون له معها موقف آخر يهدد كيان الأسرة التى تعاهدا على استمرار بقائها متينة ومزدهرة ولكن متانتها وازدهارها يجب ألا يكونا على حساب قيمه وما يؤمن به من العادات والتقاليد المرعية.

خامساً : التدخل فى شؤونه الخاصة : ومن الأسباب التى يمكن أن تحمل الزوج على مخاصمة زوجته محاولتها السيطرة عليه، والتحكم فى تحركاته، وتوجيه دفة حياته بما فى ذلك علاقاته مع زملائه فى مقر عمله، والتصرفات التى يجب عليه أن يأتيها، والمواقف التى تحتم عليه أن يتخذها فهى لا تكتفى بالتحكم فيه داخل البيت، بل تتسع بمجال نفوذها حتى مقر عمله، فعندما يفيض الكيل كما يقال، فإنه يثور فجأة ويطالب نفسه بألا يظل خاضعاً لهذا الدكتاتور المتمثل فى زوجته فلا يجد سبيلا إلى التخلص من سيطرتها عليه سوى مخاصمتها ومقاطعتها، والتعامل معها فى البيت فى أضيق نطاق ممكن، أو حتى عدم التعامل معها على الإطلاق.

سادساً : عزل دخل الزوجة من دخل زوجها وأنانيتها : ومن الأسباب التى قد تحمل الزوج على مخاصمة زوجته ما يحسه فى شخصيتها من أنانية تتمثل فى نهبها لدخله وكده بحيث يصير خالى الوفاض بينما تكنز هى دخلها إذا كانت موظفة أو صاحبة دخل خارجى فالزوج عندما يحس أنه يُستغل، وأن زوجته لا تتعاون معه، بل تنهب كل دخله، ولا تبقى منه شيئاً بينما تصير هى الغنية وهو الفقير، فإنه يفيق بعد فترة إلى عدم إخلاصها له، وانعدام تعاونها معه فى تسيير دفة الأسرة وعدم التفرقة بين دخله ودخلها، فيعلن لذلك خصامه لها، ومقاطعته لأى تعامل معها.

سابعاً : انضمام الزوجة لخصوم الزوج: ومن أسباب الخصومات التى يمكن أن تندلع فى العلاقة بين الزوجين، انضمامها إلى صفوف خصومه، بينما تطالبه بمقاطعة من لا تحبهم، أو لا تميل إلى التعامل معهم، فهو عندما يجد أنها تطالبه

بمقاطعة من تكرههم بينما تستمر هى فى العلاقات مع من يكرههم، وإقامة جسور الود معهم، فإنه يعلن عن مخاصمته لها، وقطع جسور الحب معها.

وسائل المصالحة مع زوجك:

وعلينا بعد هذا أن نلقى الضوء على وسائل المصالحة مع زوجك، إذا ما خاصمك لسبب أو أكثر من الأسباب التى ذكرناها آنفاً.

والوسائل هى:

أولاً: ابدئى بتعديل سلوكك فيعدل هو أيضاً سلوكه:

فلا يصح أن تطالبى زوجك بتعديل سلوكه، بينما تكونين أنت مصرة على عدم التزحزح عن موقفك شبراً واحداً، فالواقع أن تعديل السلوك يجب ألا يقتصر على زوجك، بل يجب أن يشملكما معاً، لا تترفعى عن الاعتراف، ولو بينك وبين نفسك، بأن سلوكك به بعض الاعوجاجات التى ينبغى تعديلها، أو بتعبير أدق أن سلوكك به اعوجاجات يجب بترها، ونقائص يجب إضافتها، فهل من الممكن أن تتحمسى لتعديل سلوكك، حتى يقدم هو أيضاً على تعديل سلوكه، فيقلدك ويحذو حذوك وتكونيين قد ضربتِ له المثل الصالح الذى يحتذيه.

ثانياً: الكلمة الطيبة تصرف الغضب:

فكلما أن من الكلام ما يثير غضب زوجك، ويهيج مشاعره، كذا فإن من الكلام ما يصرف غضبه، ويطيب خاطره أو يعيد الصفاء إلى قلبه، فتخيم السعادة من جديد على قلبيكما ومن المعروف أن نبرات الصوت، والإتيان بالنبرات الصوتية التى تعزف على أوتار قلب زوجك، يمكن أن تزيح عنكما كابوس التوتر الذى ران على علاقتكما بعضكما ببعض، وتنغص عيشتكما، وتتحكم فى مسار الأحداث بينكما. إذن فعليك باستخدام الكلام العادى الذى تستخدمينه فى لحظات الوداد وصفاء النفس، ولك أن تعاتبيه فى الوقت نفسه، مستخدمة حنانك ورقتك ولك أيضاً أن تذرفى

الدمع الذى يهز عواطفه، فيجرى إليك مقبلاً ونادماً، لأنه استخدم القسوة معك، ولك أيضاً أن تعترفى بأنك لا تستطيعين استمرار بعده عنك وحرمانك من أحاديثه الشيقة، ومن لحظات الوداد التى دأبتما على الاستمتاع بها سوياً .

ثالثاً : التخلى عن العناد والتنازل عن مواقفك التى تضايقه :

وحتى إذا لم يكن على سلوكة أى غبار، ولكن هناك ما لا يعجبه فى ذلك السلوك الذى تعتقدين أنه سليم مائة فى المائة فإن عليك أن تتواءمى مع ما يرغب فى أن يكون عليه سلوكك فمثلا إذا كان زوجك من أسرة رجعية، وأنت من أسرة تقدمية وترتدين الملابس التى لا تعجبه، أو تثير غضبه ضدك فإن عليك أن ترتدى الأزياء التى تماشى ذوقه وقيمه، وتنسجم مع التقاليد التى تشربها، ولا تتعارض مع آراء أسرته التى ربما تستثيره ضدك، لأنك ترتدين تلك الملابس التى يعتبرونها ملابس خليعة، وغير خليقة بأن ترتديها.

رابعاً : كونى قلباً وقالباً معه، ولا تيأسى من اتحاده بك :

بيد أن المسالة لا تقتصر على كلام يقال، بل لابد أن يسيطر حبك لزوجك واتحادك به على مقاليد شخصيتك، واعلمى أن التمثيل الفارغ من المضمون، كالعملة الزائفة التى لا تساوى شيئا، وأن العملة السليمة هى الخليقة بالاعتبار.

فكلما كنت مؤمنة بجدية زواجك، وأنك قد كرست حياتك وروحك لهذا الرجل الذى هو زوجك، فإن ما تقولينه له، يكون له تأثير فعال فى تقريبه إليك، واتحاد شخصيته لشخصيتك واتساق علاقتكما بعضكما مع بعض.

خامساً : اكتسبى عادات جديدة تعجبه :

فالحياة مدرسة، والزوجة التى لا تتطور باستمرار، يملها زوجها، وينفر من معاشرتها، وينبو عن التحدث معها، أو فتح أى موضوع بينه وبينها... إذن فلأجل أن تمتلكى عقل وقلب زوجك فلابد من أن تستمرى فى التطور بشخصيتك، وأن تحصنى

ثقافتك وأن تكتسبى عادات ثقافية وعلائقية ومهارات جديدة تتعلق بأسرتك، وبتسيير دفة حياتك وحياة زوجك بطرائق أفضل فالجديد الجيد مستحب، ويجلب البهجة، ويزيل عوامل الضيق والتبرم من الحياة، وأكثر من هذا فإنه يزيل أسباب الحقد بينك وبين زوجك، ويجمع شملكما معاً برغبة ولهفة على الاستمتاع بحياتكما المتجددة باستمرار والتى لا تعرف إلى الرتابة سبيلاً.

سادساً: لا تتأثرى بإيحاءات أعداء أسرتك.

فالعداء نسبى فى الواقع، فمن صديقاتك أو قريباتك من يحبونك جداً ولكنهم يحبونك بالطريقة التى تعجبهم، وقد يكون حبهم لك حباً استئثارياً، ففى لا شعورهم يحسون أن ذلك الرجل الذى هو زوجك، قد اغتصبك منهم، وقد سلمت قلبك له بعد أن انتزعه من بين أيديهم، فهم يؤلبونك عليه بغير وعى من جانبهم بل يوحون إليك لا شعورياً، لكى تنفصلى عنه وتعودى إليهم وقد يكون من بين أولئك المؤليين، أقرب الناس إليك، قد تكون تلك العداوة اللدودة للوفاق الزوجى بينك وبين زوجك هى أمك أو أختك فلا تنصتى لأى منهما، بل ارفضى ما توحيان به إليكِ واعلمى أن سنة الحياة تحتم عليك أن تكونى وزوجك فى قارب واحد، فأى شرخ فى هذا القارب يهدد حياتكما بالخطر والضياع إذن عليك بالحكمة والفهم الجيد، والاتحاد بزوجك، وعدم السماح لأى مخلوق كائناً من كان بأن يفرقكما بعضكما عن بعض، وأن يفسد عليكما المتعة بالحياة الزوجة الناجحة.

سابعاً: لا تتخذى مُثلا عليا خائبة من صديقاتك:

أخشى ما أخشاه هو أن تتأسّى ببعض صديقاتك المطلقات اللائى يؤكدن إليك أنهن قويات الشخصية، وأنهم تخلصن من قيود الزواج فالواقع أنهن بمهارتهن الخبيثة يمكن أن يستميلوك إلى هاوية الفرقة عن زوجك، وذلك لتوسيع الهوة بينك وبينه، إلى أن تصلا إلى الطريق المسدود، الذى لا مخرج منه إلا بالطلاق، فاحذرى من صديقات السوء، ولا تنصتى لمواعظهن الشيطانية، وتسلحى بالحكمة

والبصيرة النيرة، واعلمى أن قياد النجاح فى الزواج فى يدك، فلا تتركيه يفلت منك، فلا يتسنى لك استعادته بعد إفلاته من قبضتك، وحاولى مصالحة زوجك واجتهدى فى تتويج حياتكما الزوجية بالسعادة والوداد.

الزمى بيتك ولا تهجريه غاضبة

وهم جدوى غضب الزوجة وهجر بيت زوجها :

من الأخطاء الخطيرة التى تنزلق إليها بعض الزوجات هجر بيت الزوجية إلى بيت أسرتها، وهى فى حالة غضب على ألا تعود إليه، إلا إذا توجه إليها زوجها، واعتذر لها أمام أسرتها، فتعود معه إلى بيت الزوجية، وهى تحس أنها معززة مكرمة، وأن زوجها لن يعود إلى ما أخطأ فيه مرة أخرى، وقد توهمت أنها بهذا الهجران المؤقت لبيت أسرتها فإن حياتها الزوجية قد استقامت بعد اعوجاج، وأن المشكلة التى حملتها على الغضب والهجران قد حلت بطريقة جذرية، وهى بالطبع واهمة فى ذلك، ولا تدرى أنها تزيد لن من تعقيد مشاكلها مع زوجها.

أسباب هجر بيت الزوجية :

ولعلنا نتساءل عن الأسباب أو التعليلات التى تستند إليها مثل تلك الزوجة فى غضبها وهجرانها لبيت الزوجية، فنجد أن تلك الأسباب أو التعلات يمكن أن تتحدد على النحو التالى:

أولاً : النكوص Regression والحنين إلى الماضى :

فمن الحالات النفسية التى تعتبر شاهداً على الانحراف النفسى لدى بعض الزوجات، ما يمكن أن يحدث من حنين نفسى إلى الماضى والرغبة فى الانخراط فى ذلك الماضى من جديد، والعودة إلى التلبس بالعلاقات التى كانت سائدة فى حياة الأسرة الأم ومن ثم فإنها تتعلل بأسباب واهية، لكى تعود إلى حضن أسرتها القديمة، وتلعب الأدوار نفسها التى كانت تلعبها فى مراهقتها أو حتى فى طفولتها،

فهى تكره حاضرها المتعلق بزوجها وأولادها وتحب ماضيها المنصب على والديها وإخوتها وأخواتها... وهذا الانحراف النفسى قد لا يحتاج إلى علاج نفسى بل ينقشع كسحابة صيف، وتعود الزوجة إلى رشدها، وتفيق إلى واقعها وتنبذ الحالة النكوصية التى رانت عليها فترة من الزمن.

ثانياً: كراهية الحياة الزوجية:

ومن الأسباب التى قد تدفع بالزوجة إلى هجران بيت الزوجية، واللجوء إلى بيت أهلها ما تحس به من كراهية لمعاشرة زوجها، فهو قد يكون من الملحين عليها بذلك، دون أن يمهد لذلك وبغير أن تكون لديها رغبة فهو شخص أنانى لا يهمه سوى أن يقضى وتره منها، بغير أن تكون بينهما علاقة وجدانية تسبق العلاقة البيولوجية أو تتواكب معها، أضف إلى هذا أن الزوج يكون من الشخصيات السادية Sadist ، بل والخوف من ذلك الوحش الآدمى الذى لا يقيم وزنا لمشاعرها .

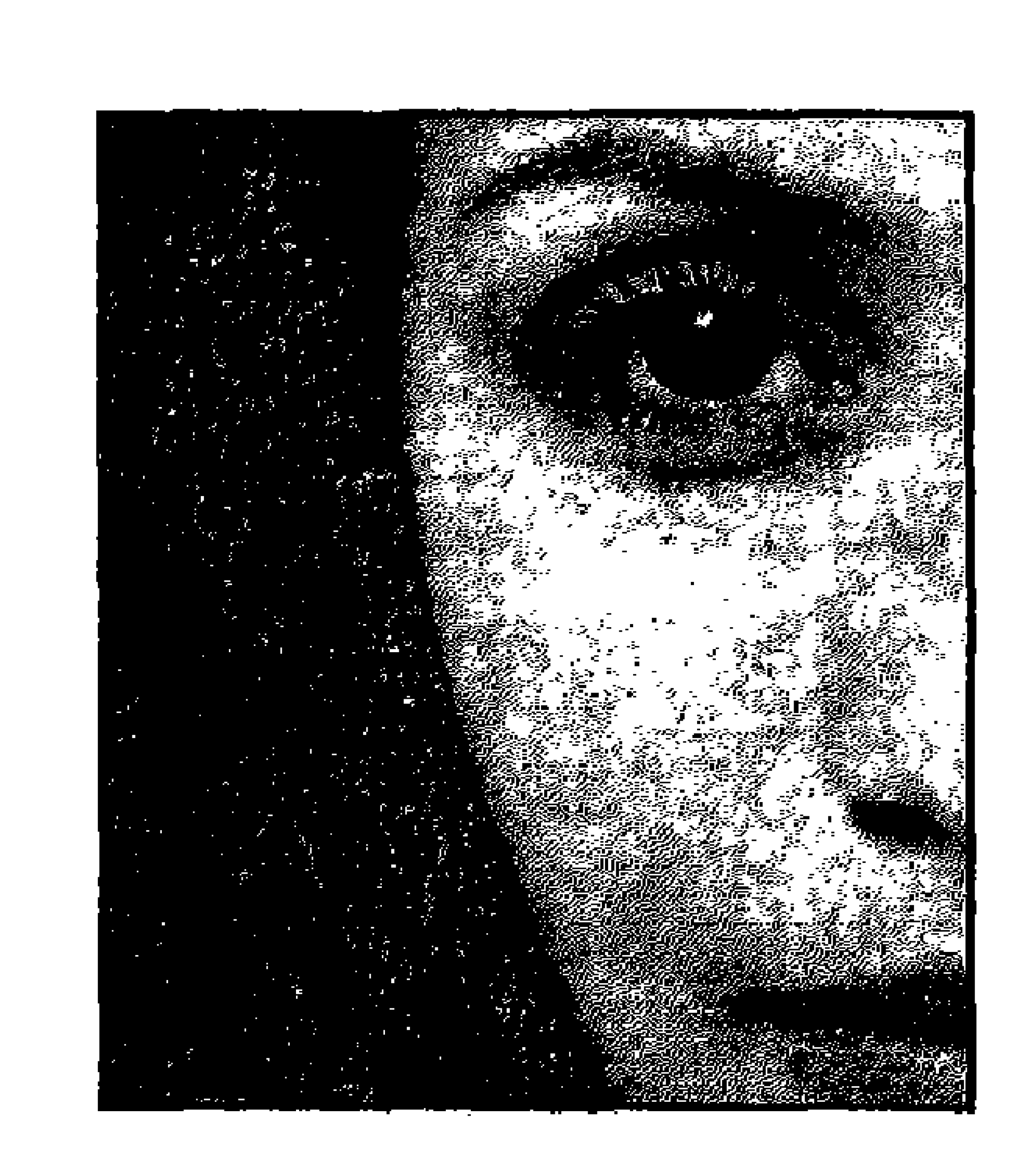
ثالثاً: الخوف والهرب من الأذية:

وقد يكون الزوج من النوع الشرس المؤذى فهو يضيق ذرعاً بأى شىء لا يتماشى مع مزاجه الشخصى، ولا يطيق الاعتراض على أى رأى يقوله ولا يستطيع أن يؤجل تحقيق أى رغبة ترد إلى خاطره، ولا تنفذ فى التو واللحظة، فإذا ما طلب من زوجته شيئاً، ولا تستجيب لطلبه فى الحال، فإنه لا يكتفى بتوجيه الشتائم إليها بل ينهال عليها ضرباً وصفعاً ولكماً فلا تجد منجاة لها إلا بالهرب خوفاً من الأذى.

ولكن: ماذا تفعل الزوجة العادية وليس السوبر ستار؟

الحل: يكمن فى الصبر على الأذى وتدخل العقلاء من أهلها وأهله كى تعود الأمور إلى نصابها فالسبب الأول هو النكوص والحنين إلى الماضى فهذا يعنى أن الزوجة لازالت لا تعرف ما هى فيه من حياة جديدة هى المسئولة عنها فالشرع صريح عاشروهن بالمعروف وفارقوهن بالمعروف أما الأذى فلا الشرع والدين ولا المنطق يقر حياة فيها نوع من الأذى.

لذا على الزوجة السوبر ستار أن تكون سوبر ستار بحق فى مواجهة أكثر الأزمات صعوبة وهى الأزمات بينها وبين زوجها وأن يكون العقل سباقا للعاطفة بالطبع من المستحيل أن تقع الزوجة السوبر ستار فى هذا المطُب الزوجى الذى تقع فيه الكثيرات.



الفصل الخامس

خاص جداً للزوجة السوبر ستار

الزوجة السوبر ستار زوجة مثقفة ثقافة جنسية عالية تؤهلها للتعرف على مشاكلها الجنسية التى قد تتعرض لها والتعرف على أسلوب مواجهتها وعلاجها ولاحياء فى الدين ولا حياء فى العلم لذا كان لزاما علينا أن نضيف هذا الجزء لتتم الفائدة.

سرى جداً للزوجة

مشاكل وحلول فى الحياة الجنسية

اللذة الناقصة عند الزوجة

(المتعة الجنسية الناقصة)

هناك مشاكل جنسية قد تواجه الزوجة السوبر ستار ولابد لها من قدر من الثقافة الجنسية يساعدها على تفهم تلك المشاكل ومعرفة حلولها.

الزوجة الشهوانية :

عدد الزوجات اللواتى يعادلن الرجل فى الشهوة الجنسية يتراوح من العشرة والعشرين بالمئة وتشب الشهوة فى هؤلاء النسوة منذ زمن باكر وتكون مشبوبه حارة، وهى كما عند الرجال يزداد فضولهن فى معرفة النظريات والتطبيقات الجنسية فيتعرفن بسرعة على كل تفاصيل الحب، مما يحرك الأجهزة العصبية الخاصة التى تدفع الأعضاء التناسلية إلى القيام بوظائفها على أكمل وجه، والزوجات الشهوانيات فى العادة لا يعيقهن شىء بل ينسجمن مع أزواجهن بسهولة وفرح .

الزوجة والهياج الجنسى:

فى محاولة لرسم مخطط المتعة الجنسية التى تعقب الإيلاج لوحظ وجود نسب مميزة، إذ أن خط مسيرمتعة الرجل يختلف عن خط مسير متعة المرأة، فإن لكل مسير أربع مراحل:

المرحلة الأولى : الهياج التمهيدى، يشعر الجهاز الجنسى باللذة قبل الجماع.

المرحلة الثانية : شحن الجهاز العصبى بالطاقة، فالانتصاب المتزن الذى يعقب الإيلاج يزود الجهاز العصبى بطاقة شبه كهربائية.

المرحلة الثالثة : الرعشة الكبرى، وتنتهى هذه المرحله بإفراغ الجهاز العصبى من الطاقة التى شحن بها.

المرحلة الرابعة الاسترخاء ويكون إثر زوال الطاقة المشحونة حيث تنخفض اللذة الجنسية وتزول. ويكون فى هذه المرحلة مسير متعة المرأة الباردة أقل نشاطاً وانفعالاً من متعة الرجل المجرب، وتحتاج إلى وقت أطول كى تحصل على الرعشة الكبرى، كما أن مرحلة الاسترخاء تمتد عندها وتطول أكثر ومسير اللذة عند المرأة فى العموم الغالب أقل انحدارا بعد بلوغ الذروة.

الزوجة الباردة:

إن عدد الزوجات الباردات يزيد على عدد أولئك الشهوانيات، ويعود سبب هذا إلى حضارة التمدن التى جعلت تكوينهن يتوقف ما بين عهد الطفولة وسن النضوج الكامل، فلا يكن غير شهوانيات كالأطفال، ولا هن شاعرات بالشهوة الجنسية الحقيقية، إنهن فى حالة تشبه-أكمام الأزهار، يحملن الأجزاء التكوينية ولكنها مغلفة ومستترة وتحتاج إلى اللباقة فى إثارتها ولا يعتبر توق الزوجة الباردة جنسياً بكل معنى الكلمة وهو لا يصيب الأعضاء التناسلية ملذاتها، بل هو خليط من الإحساس والاستجابة الضرورية لطبيعة الاتصال الجنسى فهو يقرب من العطف أكثر من الحب، ولهذا يجب أن تتخلص المرأة من هذه العقبة الصعبة لتعود إلى حياة الحب الحقيقية ولاتشعر الزوجة الباردة بالمتعة الجنسية إلا حين يثيرها زوجها الذى تحبه من كل قلبها وتفضله على كل شىء فى حياتها ولكن هذه الزوجة تعانى من قصور حتى بعد نيل اللذة بسبب تربية ناقصة لا تؤهلها أن تكون شريكه كاملة، فتظل حاجتها إلى تمارين وتجارب عديدة وقد لا تصل إلى رعشتها الكبرى إلا بعد مرور وقت طويل ريثما تزداد حساسية أعضائها التناسيلة وتصبح أعصابها ناقلة ممتازة للحرارة وتحتاج الزوجة الباردة على عكس الشهوانية، إلى زوج مجرب أريب وإلا أصيبت باضطرابات وانتكاسات وشكت من نقص فى متعتها الجنسية.

لذة الزوج ولذة الزوجة

لا تتساوى لذة الزوجة تماما مع لذة زوجها ولا يمتزجان، فالرجل الذى يجامع زوجة باردة قليلة الخبرة يحصل على رعشته الكبرى قبلها بكثير فيقذف المنى ويتراخى قضيبه مما يحول دون استثارة أعضاء المرأة، فتتوقف شهوتها فى منتصف العملية الجنيسة قبل إشباع رغبتها.

ولنفرض أن أمرأة باردة تزوجت وباشرت عملية الاتصال الجنسى، فلا هى تكون مدركة للوضع ولا زوجها عارفاً بالمشكلة التى ستشكل عقبة كأداء، إنهما يجهلان فوارق مسير المتعة عند الزوجة والزوج وفى هذه الحال غالباً ما تكون الزوجة محرومة من المتعة الجنسية، ولربما بقيت هكذا طيلة حياتها الزوجية إذ هى تشعر بإثارة ومتعة زوجها لكنها لا تصل إلى الرعشة الكبرى التى يعقبها الارتخاء العضلى والعصبى، فتتوهم أن القضية هى قاعدة ميكانيكية وسرعان ما يملأ فليها اليأس وتخيب جميع آمالها التى طالما حلمت بتحقيقها وسمعت القصص الجميلة عن ملذاتها ونتائجها فإذا نظرنا إلى حرمانها من هذه المتعة نظرة مجردة فإننا نلاحظ أنه على حق فى ظنها هذا طالما هى تجهل قيمة الاتصال الحقيقى، وهذا الأمر لا يمنع من إنجابها الأطفال دون أن تعرف معنى اللذة الكبرى .

ويجب على الزوج فى هذه الحالة أن يحاول مرافقة زوجته تبعاً لميولها ريثما يتوصل تدريجياً إلى إخضاع شهوتها لسيطرة شهوته وهنا تجدر الملاحظة إلى أن الزوجة تزداد حساسية وألفة كلما كررت الجماع الطبيعى كما تنجح فى نيل الرعشة الكبرى بوقت أسرع عن الذى قبله إلى أن يأتى اليوم الذى تصبح فيه شهوة الزوجين متطابقة فتتم الرعشة المشتركة بينهما وهو ما يطلبه كلاهما من خلال الاتصال الجنسى، الانسجام على سعادتهما الزوجية بعد أن يكون الزوج قد ساعد من خلال لياقته وجلده زوجته على مرافقته تدريجياً للتخلص مما كان يعقبها .

وكثيرات هن اللواتى يحصلن على الشهوة الناقصة، ويعتبر ذلك مرضاً شديد الانتشار بين النساء بما يقارب الخمسين المئة، إن لم يكن أكثر، خصوصاً بين النساء المتزوجات ومعظمهن مصابات بهذه الحالة المأساوية، وإذا اتفق لأحد الطباء واكتشف السبب تقول الزوجة أغلب الأحيان بما يشبه هذه المقولة إنى كنت جاهلة فى بدء الزواج، وظننت أن المسألة هى قاعدة سهلة، فحاولت مراراً القيام بمجهود للحصول على حصة من اللذة، وحتى فى بعض الأوقات صرحت بذلك لزوجى، لكننى ألقيته بجهل متعة المرأة، إنه يأتى فى المساء منهوك القوى ويندس فى السرير وكثير ما يهتم بأعماله أكثر من اهتمامه بى ولذلك وقد أذعنت لمشيئة القدر كغيرى من بنات جنسى.

فى الواقع لا خوف مطلقاً إذا كانت الرعشة الجنيسة تزول بين فترة وأخرى، لأن ذلك يحدث لكل الناس، وبالعكس إذا حصلت التهيجات الجنسية دون أن يعقبها استرخاء تام، فإنها تسبب أضراراً جسدية بالغة، فأوعية الانتصاب تمتلئ بالدم ولا تفرغ مخزونها، وعضلات الرحم تنقبض بشدة دون أن تتمدد و تمتلئ العدد من غير أن تفرز شيئاً، كما أن الأعصاب تتزود بشحنة كهربائية قوية ولا يتم تلاشيها ولا يقف المرء عند هذا الحد، فالأغشية المخاطية والغدد تصاب بالتهابات يعقبها السيلان الأبيض، ويلحق بالرحم ضرر فى جهازها الرادع، كما ينتاب الجهاز العصبى داء خطير، وتصاب المرأة بالهستيريا.

والنتائج النفسانية الناجمة عن الشهوة الناقصة لا يقل ضررها عن النتائج الجسدية فالرجل قد يحصر جهده على شهوته مستعملاً زوجته وسيلة لنيل مبتغاه، حتى إذا قضى وطره أشاح بوجهه عنها وأدار ظهره إليها وغط فى نوم عميق مرتاح البال سعيداً، وقد يكون الاتصال على هذا النحو مسلياً للزوج ولا يعتبر أنه يترك لزوجته مأساة مؤلمة هو ينام ملء جفونه وهى يقتلها السهاد، إنها لا تتألم من جوعها الجنسى فحسب بل هى تكره الحياة التى أناطت بها واجباً لا يتفق ونشاطها وعنفوانها، فتبرز كراهيتها للحياة الزوجية التى خدعت بمظاهرها عند اقترانها، ثم لا تلبث أن تكره زوجها لأنانيته وتمتعه وحده بالنصيب الوافر من العملية الجنسية كلها.

كما يبدو إذا اتفق للزوجة إن كان زوجها أنانياً وصولياً قليل الدراية فى إشباع شهوتها، فإنها تظل ظامئة من نقص شهوات جسمانية، وللأسف عديد من هؤلاء النسوة يضطررن إلى إشباع شهواتهن بطرق غير شرعية تثير الشكوك فى تصرفاتهن.

والإخفاق الجنسى فى الغالب يدفع العديد من النساء المتزوجات إلى ممارسة العمل والدخول فى نشاطات المؤسسات الاجتماعية والفكرية.

وإذا بقيت الزوجة تحصل من الجماع على شهوة ناقصة، فإنها مع مرور الوقت، ينتهى بها المطاف بنزعة لا مبالاة تجعلها باردة، كما تنخفض شهوتها لتتلاشى تدريجياً، إنها زوجة وامرأة تامة التركيب للقيام بالاتصال الجنسى، لكن هناك نقصا فى التنظيم يحول دون متعتها التامة، وهى تحاول فى أوقات معينة اجتياز هذه السدود إلا أن محاولاتها تنتهى دائماً بالإخفاق المؤلم، فتخمد شهوتها حتى لا يدوم هذا الجهد المهدور فى سبيل لا شىء غير الندم والألم، وبما أننا نعلم أن الأعضاء التناسلية المهملة تصاب بالضمور- كما سبق وذكرنا لا شفاء منه، وأن الأقنية العصبية تصدأ كما تصدأ الآلات، فإن هذه الزوجة التعيسة تفتر شهوتها وتخمد نارها وتصاب بالبرورد الجنسى الذى يحرمها لذة الجماع ومتعة الحياة الزوجية.

علاج البرود الجنسى:

يعتبر عدم النضوج المسبب للبرودة فى الزوجات موازياً للعجز الجنسى عند الرجال، وشفاؤه هين، فالهرمونات التى يفرزها قعر الجمجمة والمبيضان تزيد وتنشط وظيفة المبيضين نفسيهما فى عدة شهور، ويزداد وتنضج الطبائع الجنسية الثانوية وإذا شاءت المرأة أن تقتصد فى الوقود الداخلى فعليها أن تتعاطى زيت كبد السمك والكلى والحديد وأن تلجأ إلى الحمامات بالماء المالح ليزداد حوضها اتساعاً.

وإذا كان نضوج المرأة ناقصاً، كان من الطبيعى أن تقع تحت عجز جسمانى فى الحياة الزوجية، وحتى فى مشاركة الرجل نفسانيا، إذ إن العلاقات الزوجية لا تخلق فيها لتقبل كراهية وامرأة من هذا النوع هى عبء ثقيل على زوجها فلا يستطيع احتمالهاإلا بالحب الكبير والصبر الطويل، فعلى الطبيب أن يشرح له حال زوجته، كى يرفق بها وينتبه إلى النقص الذى يصيبها، وبدل أن يدفعها إلى أعمال جنسية عنيفة عليه أن يعتبرها غرسة ورد تقتضى عناية فائقة لتزهر.

وهناك أسباب أخرى ذات أهمية ثانوية فى عدم نضج الزوجة الجنسى والشهوة الناقصة منها البرودة الناجمة عن عدم انتظام الروادع التى توازى العجز النفسانى عند الرجل.

وفى بعض المجتمعات تلقن الفتاة دروس الحب الخاطئة فتتوهم أن القضايا الجنسية هى ضد الأخلاق، كما يرشدونها إلى عدم الظهور عارية أمام الرجل وعندما تتزوج يأمرها زوجها بالتعرى أمامه، فى حين يكون هو نفسه قد سمع أن النساء لا يكشفن حقيقة عواطفهن، فتخضع لمشيئته متظاهرة بالبرود، وفى نهاية الأمر ومع التكرار فى كل ليلة يصبح التظاهر بالبرود فى موقف التعرى حقيقة واقعة تلبس الزوجة.

وفى أثناء الاتصال الجنسى يسيطر على الزوجة عدد من المخاوف التى تحول دون متعتها التامة ومنها الخوف من الحمل، وهذا الشعور يتملك ملايين النساء ويمنع رعشتهن الكبرى ويقودهن بالتالى إلى البرودة، وهناك عدد كبير من الرجال لا يحبون التكرارية فى إجماع على وتيرة واحدة، فيحرمون الزوجة من أخذ الوضع المانع للحمل وسرعان ما تصبح هذه الزوجة ضحية الهواجس وحتى وهى فى حالة التظاهر بنيل اللذة فإننا نجدها تخاف الاستسلام للنشوة العارمة، وإن هى حاولت إغلاق فوهة رحمها ب"تحميلة" فإنها تخشى انقلابها ومن ناحية ثانية إذا كان الرجل قد استعمل عازلاً فإن هاجس تمزقه يراودها وهى فى وضع الجماع فلا

تنال اللذة المنشودة وهناك أيضاً الجماع الناقص الذى لا يتم فيه القذف داخل المهبل، وهذه الطريقة عينها تجعل الزوجة متشككة فيما إذا كان باستطاعة الزوج أن ينسحب فى الوقت المناسب .

أضف إلى ذلك أن الذكريات الأليمة المرعبة، كأن تكون الزوجة، فى شبابها قد سمعت فى المدرسة قصة فض غشاء بكارة فتاة وإصابتها بنزيف حاد أدخلت إثره المستشفى أو أنها هى نفسها تعرضت لمداعبات وملامسات فى أماكن حساسة من جسدها وهى لا تزال صغيرة، أو أنها عاينت ولادة طفل عسيرة أليمة وبعض الخلافات العائلية، كل هذا يولد فى الزوجة البرودة الجنسية، إذ أن استبداد الأب يتبلور فى ذهنها وينصب فى لا شعورها عداء الرجال عموماً والزوج خصوصاً.

وفى خلال الجماع العسير تتألم المرأة كثيراً، أو هى تخاف من وقوع الألم، وهذا بالطبع يحول دون التمتع برعشتها الكبرى أو قد تنقطع هذه الرعشة بمجرد تذكر ليلة الزفاف العنيفة، وفى بعض الأحيان يلتئم جرح الغشاء ببطء مما يسبب صعوبة فى حالة أخرى يصيب الالتهاب غشاء المهبل، أضف إلى ذلك الصعوبة الآلية التى يسببها اغراق الرحم التى تكون أربطتها قصيرة منحصرة شديدة الحساسية، وفى الحقيقة إن الآلام تمنع نيل اللذة الجنسية وخصوصاً عند النساء الشديدات الحساسية والقليلات الرغبة فى العلاقة الجنسية.

وهناك حالة من حالات البرود سببها تعاطى المرأة العادة السرية، حيث تكون قد اعتادت عليها لسنوات طويلة، بحيث يصبح مهبلها قليل الحساسية ولا يعود الزوج يشعرها باللذة، فتهمل العلاقة الزوجية - الجنسية وتعود إلى العادة التى مارستها من قبل فتصبح باردة الطبع ثلجية المزاج بالنسبة إلى الجماع الطبيعى.

إن على الزوج الذى ربط مصيره بمصير زوجة باردة أن لا ييأس من حالها بل على العكس عليه أن يقوم بالعناية بها وأن يضحى بالكثير فى سبيل إسعادها، لأن الصبر والحب يفوقان مهارة الطبيب وقوارير الدواء.

ويمكننا القول إن البرودة قابلة للشفاء دائما فيما عدا الحالات الطبيعية التى لا زوال يرجى منها والزوجات المصابات بالبرود الفطرى يجب أن لا يتزوجن فالزوج الذى يرتبط مع امرأة كهذه تجعل حياته تعيسة مالم يكن يسلم بها.

الزوجة ضيقة المهبل:

كما أن سرعة القذف عند الزوج تشكل عائقاً فى الحصول على اللذة كذلك انقباض عضلات الجهاز المهبلى الذى يحدث بتأثير زيادة الحساسية فى الأعضاء التناسلية .

وقد يكون المهبل ضيقاً بطبيعة أو ربما يكون القضيب ضخماً.. أما فى غير هذه الأحوال فقد تكون جروحات غشاء البكارة والتهابات وتأذيات الأغشية المهبلية وقصر المهبل وحساسية الأربطة الرحمية وازدياد الحساسية ناجمة عن العادة السرية بممارستها المزمنة هى السبب وتعتبر الأسباب الخلقية أكثر حدوثا وأقوى أثراً فالسبب النفسانى هو التردد فى إجراء عمل جنسى تخشاه المرأة ولا تقبل إليه ونجد المهبل هذا عند الفتاة المتزمتة التى تكون خضعت لتربية قاسية وآراء غير طبيعية وسبق ذكر البرودة عن علاقات جنسية مغلوطة، فضلاً عن أن بعض الزوجات أنفسهن ضيقات المهبل وفى الواقع نادراً ما نجد ضيق المهبل الشديد عند النساء، وفى الحالات الأخرى لا يعتبر المهبل ضيقاً لكن الانقباضات التى تحدثها أسباب نفسانية هى التى تجعل والولوج عسيراً.

عموماً إذا كان ضيق المهبل ناجما عن أسباب جسدية فإن علاجه يعتبر سهلا للغاية، فهو يعالج بمكافحة التهابات غشاء المهبل، ومن إزالة جروح غشاء البكارة، وتوسيع مدخله الضيق تدريجيا، أما إذا كان الضيق ناجما عن أسباب نفسية فيجب اللجوء هنا إلى الوسائل التى كثيراً ما ذكرناها فى علاج الاضطرابات الأخرى، ولكن الوقاية خير من العلاج.

وباستطاعة الزوجة استباق حدوث مثل هذه الأمور التى تدمر الحياة الجنسية عند الزوجين وذلك بأن تنشأ على تربية رشيدة تقود خطاها نحو الزواج والأمومة فلتبحث المرأة عن الرجل الذى تحبه والذى يلائمها لتتخلص من ضيق المهبل، كما تزول المآسى الليلية، ولن تخفق إذا أذعنت واستسلمت لمداعبات وقبلات زوجها المنتظر إذا كانت تتهيأ للزواج ولتصرف عن ذهنها الخوف من ألم فض غشاء بكارتها ليلة زفافها ولتحلم بتلك المتعة التى ستجتاح نفسها وتطير بها إلى السعادة والبهجة.

التذرع بالتعب مشكلة لها حل:

للزوجات والأزواج الذين يكثرون من التذرع بالتعب حتى لا يمارسوا الجنس مع شركاء حياتهم، وقد يدركون أن الاختباء وراء هذا التعب هو واحد من مظاهر عدم المبالاة بالزواج، والقلق من سرير الزوجية قد يكون الملل هو دافعه، أو أن الدافع هو عدم الرضاء عن شخصية الشريك الآخر، أو عدم الحصول على الكفاية الجنسية معه، وهذا جميعه يؤدى بدوره إلى تضاؤل ممارسة صاحب (أو صاحبة)، الشأن لمشاعره الجنسية وقد يستبدل الغضب المكبوت فى الشريك الآخر إلى نوع من الامتناع عن ممارسة الجنس معه كعقاب له، كما يمنع هذا إمكانية حدوث الحمل، وهناك العديد من الأسباب التى تستدعى التذرع بالتعب كوسيلة لتجنب الأتصال الجنسى.

غير أن استعمال هذا التعب كمسوغ لا يصل بالأزواج إلى حل مشكلاتهم الخفية تحت بطريقة بناءة كما يقود هذا الأمر فى العادة إلى مضاعفات قد تزيد الأمر سوءاً، وقد يدعى الزوج أمام زوجته من ناحية بأنه منهك من العمل ولكنه ما إن يسمع مرتين جرس الهاتف ويضع السماعة على أذنه حتى يجيب قائلاً: "حسناً، سوف نكون على أتم الاستعداد خلال خمس دقائق" ملبياً بذلك دعوة غير متوقعة للمشاركة فى سهرة مع بعض الأصدقاء والزوجة من ناحية ثانية قد تلقى على

زوجها محاضرة مزعجة تستمر خمس دقائق تدافع بها عن حقها أن تكون متعبة فلا تشاركه عملية الجنس، لتجدها فجأة وقد دب فيها نشاط هائل بدخلها على الفور فى أكثر حالاتها إثارة حالما تدخل عليها واحدة من جاراتها.

العذاب على غير موعد:

وإلى جانب أعذار التعب هناك أيضا ما يمكن أن نسميه "اشتراكات الساعة العاشرة" فعندما يأتى الليل يعمد أحد الزوجين إلى إحداث مناقشة بينه وبين شريكه يرفقها بإلقاء التهم جزافاً والتى يرد عليها الطرف الثانى بتهم مماثلة وهكذا تتحول المناقشة إلى ثورة عاصفة تقضى على أية رغبة فى ممارسة عملية الجماع عند الطرفين، واشتراكات الساعة العاشرة قد تنشأ عرضاً أو يخطط لها أحد الزوجين عن عمد وسواء أكانت متعمدة أم لا، فالأسس التى تنشأ عنها هذه الاشتراكات هى فقدان التوافق الجنسى بين الزوجين، وإلى جانب الشعور المفاجئ للتعب وتقديم الأعذار واشتراكات الساعة العاشرة هنالك عدد كبير لا يحصى من أساليب الخداع التى يعتمدها الأزواج والزوجات لتجنب الممارسة الجنسية ومن ذلك مثلاً، اعتماداً على بعض العوائق الجسدية الطارئة "لا أستطيع" فقد انتابتنى نوبة أخرى من نوبات "وجع الرأس" أو الاختباء خلف عائق جسدى عادى "أنا آسفة يا حبيبى" نسيت أن أخبرك بانه ذلك اليوم من الشهر تكون فى (دورتى) وتتكاثر الأمثلة بلا عدد، بينما لهذا كله معنى واحد لا يتغير... الامتناع عن مشاركة الطرف الآخر لإجراء الاتصال الجنسى.

والاشتراك الجسدى لا يأتى فى العادة نتيجة تجربة جنسية مخيبة للأمل يمارسها أحد الزوجين مع الآخر هذه قد ينتج عنها المرارة والغضب أو الخوف أيضاً، وليس التعب الجسدى، وحتى إذا كان أحد الزوجين يعانى من مرض عاطفى أو جسدى، فالتعب المنهك إذا تدخل مع المتعة الجنسية لا يفعل ذلك إلا بين الحين والحين ولفترة زمنية على أن هناك شواذاً بالطبع كأن يكون مرض أحد الزوجين شديداً أو يكون طريح الفراش أو ليس فى إمكانه أن يشارك فى عملية الجماع.

إننا إذا ضربنا صفحاً عن كل هذه المسببات والأعذار التى تشكل عائقاً فى العملية الجنسية يبقى أن الزوجين اللذين يرغبان الواحد فى الآخر لا يتركان لهذه الأسباب مهما كانت شديدة أن توسع بينهما الشقة.

إن العمل الذى يأتى على شكل ممارسة وظيفة اعتيادية هو أكثر الأسباب الراهنة المستخدمة فى هذه الحال، فالأزواج أو الزوجات الذين يرغبون فى البقاء دون اتصال جنسى مع شركائهم، يلجأون دائماً إلى عنصرى العمل والوظيفة، وهذان عنصران مقبولان فى مجتمع فضيلته هى العمل ومن الأهمية بمكان أن نميز بين التعب الخاطئ المتأتى عن عدم الحصول على متعة جنسية تامة، وبين التعب الحقيقى الذى يتأتى عن مرض أو عن متاعب حياتية فالتعب الذى تنمو جذوره من خيبات أمل جنسية يأتى بعد سلسلة طويلة من الأعمال الجنسية الفاشلة، ومن هنا يصل الأزواج أو الزوجات إلى توقع الانتهاء إلى المرارة إذا مارسوا الجنس فيختلقون الأعذار الواهية لتجنب إجراء هذه العملية.

غير أن الفشل فى إدراك الحاجات الجنسية ومواجهتها يقود عموماً إلى تعقيد المشاكل الجنسية أكثر وأكثر بحيث ينتشر عدم التوافق والانسجام الزوجى ليمتد إلى مجالات أخرى فى حياة الزوجين لا علاقة لها مطلقاً بالجنس، وكثيراً ما تكون النتائج المترتبة على ذلك جدلا حادا يغرق فيه الزوجان لينطلقا من ثم ممارسة الخيانة الزوجية عياذا بالله والانفصال بل الطلاق.

والزوجات والأزواج الذين يجدون أنفسهم مسجونين فى إطار مشكلة جنسية يعانون منها معاً أمامهم بضعة خيارات، البعض يفضل تجاهل ما يحدث، لا يدرك ولا يعترف بوجود مشكلة جنسية، هذا البعض هو الذى لا يفعل شيئا لسوء الحظ، وهو بذلك يفوت على نفسه أية فرصة تتسع لإصلاح ما يعانى منه فى حياته الزوجية، والبعض الآخر يدرك أن هناك مشكلة، ولكنه يستمر فى تجنب إظهارها للعيان معتقداً أن الحواجز التى تعرقل المنافذ وتغلفها على حيواتهم الجنسية تبقى

أسهل من مخاطر المواجهات الضرورية التى سيحتاجون إليها مع شركاء حياتهم، وهذه ضرورة كما قلنا لإعادة التوافق الجنسى إلى الحياة، هؤلاء الذين يخشون المصارحة والمناقشة، يخشون من أنهم سوف يفشلون فى حل مشاكلهم الجنسية على أية حال، وستكون النتيجة بعد ذلك ألما يفوق الألم الذى يعانون منه حاليا، والحقيقة أن مواجهة المشكلات الجنسية بصراحة ستكون أول الأمر مصحوبة بالتوتر العصبى والاضطراب.

أما إذا كانت لدى الزوجين معاً رغبة صادقة فى تحسين العلاقة بينهما وهما على استعداد لتحمل المصاعب التى تواكب البحث عن تحقيق متعة جنسية لهما فى آن واحد، فإن حظهما فى النجاح سيكون كبيراً.

على أن الاعتقاد بأن التعب هو واحد من طرق المحافظة على السلام فى نطاق الزواج، ولو لفترة من الوقت، يفسر لنا السبب فى أن الكثير من الزوجات والأزواج يختارون تجاهل الجنس أو قبول علاقة جنسية محدودة منعا المشاكل الجنسية يحافظ على واجهة الزواج صافية فعلاً لفترة قصيرة من الوقت، كما أن النظر إلى وجود خلل نفسى ما إلا خطوة أولى جيدة فى السبيل نحو تفاهم زوجى، غير أن هذه الخطوة ينبغى أن يرافقها استعداد من قبل الزوجين معاً للدخول فى مخاطر النقد الذاتى على أول بلوغ درجة الرضا التام فى المستقبل القريب.

وعندما يحقق الزوجان جماعاً مرضياً لذيذاً لكليهما عليهما العمل على الوتيرة نفسها باستمرار، فيشارك كل منهما عواطفه مع شريك حياته، والاشتراك هنا فى بذل المجهود له ضرورة لأن الحاجة الجنسية لكل من الزوجين تبقى طبيعية فى حالة من التبدل والتغير طوال الحياة، وبالتالى طيلة فترة الزواج فالمتطلبات والرغبات الجنسية تتغير دون شك من الزمن والانخفاض فى درجة ممارسة الجنس لا يعنى بالضرورة مشكلة زوجية آخذة فى البروز، إذ أن ما كان ممتعاً ولذيذا منذ

سنتين أو خمس أو سبع قد يتحول الآن إلى أمر عادى يصبح بعده الزوجان بحاجة إلى مثيرات جديدة .

وقد ينتاب بعض الأرزواج انهيار مؤقت، كما أنهم يجدون أنفسهم من حين إلى آخر بدون هياج ولا حب، وعليهم ألا يستسلموا للقلق، فالرياضة تنشط الجسم وتزيل الأوهام والتذرع بالصبر أحسن من الظن وافتراض عجز لا صحة له إطلاقاً.

واجب الزوجة السوبر ستار

تجاه أعضائها التناسلية

يجب أن يعتنى كل من الزوجين بأعضائه التناسلية حتى لا يكون سبباً فى تغيير شهوة شريكه، لأن الزوج أو الزوجة، اختار شريك حياته من بين الآف الناس وتتطلب العناية بأعضاء الزوجة طريقة أكثر تعقيداً من طريقة الرجل لأسباب منها:

أولاً: إن أعضاء المرأة التناسلية هى مصدر الغدد المفرزة للعرق والمواد المزودة بالروائح.

ثانياً: إن قلفة البظر تفرز سائلاً يفسد بسرعة ويصبح كريه الرائحة تماما كما تفرز حشفة الرجل غير المختتن.

ثالثاً: يفرز المهبل سائلاً ذا رائحة حامضة تلطخ الجلد والثياب إذا ارتفع معدلها.

رابعاً: تقع فوهة المبولة فى مكان خفى مستور مما يسبب بعض قطرات من البول تبعث رائحة كريهة عندما تفسد.

فعضو المرأة مكان ذو علاقة بالمعانى الجمالية تعرضه الزوجة ساعة استسلامها لينظر إليه زوجها كأنه ينظر إلى لوحة رائعة الجمال، وكم من زوجة فقدت حب زوجها منذ هذه اللحظة لأن الذى طالما أفسدته روائح منفرة كريهة.

على هذه الزوجة أن تكون فى إبان فتوتها قد تعلمت من أمها نظافة أعضائها، خصوصاً إذا كانت مصابة بسيلان أبيض قبل أوانه، فعليها أن تقوم بعلاج سريع

وفعال إذ يخطئ الأهل إذا أهملوا هذه العناية كى لا يجرحوا شعور الفتاه أو يهيجوا شهوتها الجنسية لأن النتيجة تكون عكس ما قدروا، فالسائل سينبه الفتاة إلى أعضائها التناسلية الجنسية ويدفعها إلى الاحتلام المتواصل، وما العلاج السريع مع الكياسة والعناية باستعماله إلا خطة للحفاظ على صحة الفتاة وسلامتها. بهذه الطريقة تكون الأم قد نبهت ابنتها للمحافظة على النظافة فى فترة الحيض وغيرها من الفترات فتعلمها أن السعادة الزوجية فى المستقبل تتوقف على نظافة جسدها وإذا حافظت على جاذبيتها فإنها لن تبهج المحيطين بها فحسب، بل إنها تؤمن نفسها ومستقبلها أيضاً.

على الزوجة أن تغسل أعضاءها التناسلية مرة فى اليوم وألا تتجاوز المرة ألا فى حالات خاصة، فتفرغ المثانة وتغسل بالماء الحار بوساطة أسفنجية مخصصة لهذا الغسول، وليكن نوع الصابون لطيفاً، وأن تحذر من إدخاله إلى المهبل لئلا يلتهب غشاؤه، ثم تجفف أعضاءها بمنشفة خاصة مع وضع كمية من مسحوق التالك ويستحسن أن يكون معطراً بالخزامى ليطيب الأعضاء الجنسية، ولهذا السبب كان الأزواج قديماً يضعون بعضا من الخزامى فى خزائن ثيابهم أو يجب الاحتراس من وضع روائح قوية، فالعضو الجنسى ليس بزهرة، كما يجب الابتعاد عن التالك الحامض لأنه يضر بالجلد، فعلى الزوجة أن تمسح أعضاءها بقطنة بعد التبول وبعد الاغتسال بالماء كى تتلافى الروائح الكريهة.

وهناك عدد كبير من النساء يقضين ثمانى ساعات أو تسعا فى العمل، وبعضهن يقضينها جالسات أما طاولة، والبعض الآخر يقضينها واقفات أمام الآلة، وكلهن يرجعن إلى البيت منهكات القوى وهناك زوجات تمنعهن أسباب خاصة عن الاستجابة للشهوة الجنسية وآخريات يقمن بالعملية الجنسية ولا ينجبن أطفالاً هذا الأمر يضر بأعضائهن، والبعض من المتزوجات يستعملن أوضاعاً ضد الحمل تضر بغشاء الرحم، أو يزاولن وسائل تحول دون الوظائف الجنسية الطبيعية.

أضف إلى هذه الأمور أن عدداً من النساء يكن مصابات بإمساك مزمن إذ أن الإمساك يبطئ الدورة الدموية فى الأعضاء الحوضية ويسبب الهبوطات المهبلية، كل هذه الأخطار تولد أضراراً فى وظائف المهبل فيخسر قدراته على الدفاع ويغدو محتاجاً إلى العناية شأن كل الأعضاء ، وأفضل عناية هى تلك التى يقوم بها المهبل بنفسه بإفرازه الذى يقيه من الجراثيم المضرة بالصحة، وإذا وكانت هذه الإفرازات، ذات رائحه كريهة أو سالت مادة مخاطية لطخت الثياب، فيجب العناية بغسل الأعضاء الخارجية وإجراء حقن فى تجويف المهبل.

هذه الحقن لاتستعمل إلا عند الضرورة الماسة، وعلى العموم تبالغ النسوة فى استعمالها مع العلم بأن هذا لا يسبب الموت ولا يقود إلى أمراض مزمنة، غير أنه يعطل الوظائف الطبيعية للتجويف المهبلى، فالحقن تقلل إفرازاته وتقلل حساسيته الجنسية.

إن العناية الجيدة يجب أن تحافظ على الإفرازات نشيطة سليمة ولتفهم الزوجة أن الإفراز المهبلى يظل نشطاً بمقدار ما تقلل من الحقن المهبلية والمطهرات المسممة.

الأفضل أن تكتفى المرأة بحقنة واحدة فى اليوم على الأكثر، وبعض النسوة يستعملن عدة حقنات فى اليوم، وهى بلا شك عادة سيئة ضارة، وينصح النسوة اللاتى يداومن على استعمالها بالتقليل منها أو إهمالها، وهذا بالطبع سيتطلب منهن بعض الجهد فى بداية الأمر، إذ من الممكن أن يكن مصابات بالإفرازات ، ولكن هذا الأمر عديم الأهمية، فأعضاؤهن ستتعود على ذلك، وسرعان ما يدهشن من سرعة النتيجة إذ إن المهبل سيعود مباشرة إلى وظيفته الطبيعية.

ولا ينفع الحقن إذا كانت المرأة واقفة لأن الماء يهرق سريعاً، وإذا جلست القرفصاء تصبح فوهة عنق الرحم تحت مدخل المهبل وهكذا يسهل غسل تجويفه كأنه وعاء جامد.

الزوجة التى تعانى من إفرازات تبلل ملابسها الداخلية، بل وتشكو أيضاً من وجود رائحة غير طبيعية وكريهة فما سر هذه الإفرازات وما علاجها؟

يجب على كل امرأة أن تعرف أن أجهزتها التناسلية تتميز برائحة طبيعية خاصة، وهى ناتجة عن وجود أنواع من البكتريا تعيش فى المهبل لتعمل على حفظه وسلامته، ومع النظافة البدنية لا تلاحظ أى رائحة غير عادية أما فى الحالات المرضية فتصبح الرائحة كريهة ومنفرة، والذى يجب أن تعرفه كل أنثى أن هناك لإفرازات طبيعية موجودة فى الأعضاء التناسلية لها نتيجتها لعمل غدد معينة تزداد هذه الإفرازات أو تقل تبعا لنشاط المبيض هذا بخلاف الصحة العامة والسن أيضاً.

وتختلف الكمية الطبيعية للإفرازات تبعاً لكل حالة، وعند المرأة المتزوجة من المفروض ألا تزيد هذه الإفرازات إلى الدرجة التى تبلل ملابسها الداخلية إلا وقت التبويض (حوالى اليوم الرابع عشر من بداية الدورة الشهرية) أو قبل نزول الحيض بأيام قليلة، أو وقت الحمل حيث تزداد إفرازات عنق الرحم والمهبل.

وتتميز هذه الإفرازات باللون الأبيض أو الأصفر فعندما تجف تأخذ اللون البنى على الملابس الداخلية وعند إهمال النظافة يصاحب هذه الإفرازات رغبة فى الحك أو بعض الالتهابات.

وجدير بالذكر أن كثرة استعمال الغسيل المهبلى الداخلى للسيدات قد يسبب زيادة هذه الإفرازات كما أن الالتهابات الناتجة عن الإصابة بالفطريات أو الأمراض السرية تسبب هذه الإفرازات بل قد تزداد نتيجه دخول جسم غريب فى الجهاز التناسلى، وهنا يجب إزالة هذا الجسم فوراً .

أما الإصابة بالفطريات فالعلاج يعتمد على النظافة الداخلية التامة بالإضافة إلى بعض العقاقير مع مراعاة استبدال الملابس الداخلية باستمرار وغليها عند غسيلها.

والعناية بالصحة العامة والحالة النفسية لها دور كبير فى العلاج هذا بالإضافة إلى علاج الإمساك المزمن وعلاج الالتهابات، أما إذا كانت الإفرازات ناتجة عن وجود قرحة عنق الرحم فالعلاج هو كى هذه القرحة.وعدم وجود إفرازات يعتبر حالة مرضية أيضاً، فالجفاف التام معناه الألم أثناء الاتصال الجنسى، ومعناه حدوث تلفيات حيث تكره الزوجة حياتها الجنسية، وينتابها برود جنسى، ويحدث الجفاف عادة نتيجة لضعف يصيب بعض الغدد النسائية، أو لضعف عام يصيب الغدد، أو فى حالة سوء التغذية أو التهابات الكليتين.

ومن هذا فالعلاج سهل والأسهل من ذلك إدراك الزوجة حقيقة تلك الإفرازات وهل هى طبيعية أم مرضية؟

التهاب الجهاز التناسلى عند المرأة:

التهابات عنق الرحم:

وهى غالباً ما تحدث بعد التهاب حاد فى المهبل أو بعد الولادة، أو بعد عمليات أمراض النساء، وفى الحالات الحادة تكون هذه الالتهابات مصحوبة بالألم فى الحوض والألم فى أثناء الأتصال الجنسى، وفى الحالات المزمنة تكون مصحوبة بإفرازات مهبلية وبعض الآلام وقرحة عنق الرحم، ومن مضاعفاتها حدوث عقم نتيجة تلوث إفرازات عنق الرحم مما يؤدى إلى موت الحيوانات المنوية، وعلاجها فى الحالات الحادة يكون باستعمال المضادات الحيوية، وفى الحالات المزمنة باستعمال المطهرات وكى عنق الرحم أو استعمال الأشعة القصيرة.

التهابات البوقين والمبيض:

تحدث هذه الالتهابات عادة بعد الولادة نتيجة حمى النفاس أو بعد الالتهابات الحادة فى المهبل السيلان أو نتيجة عدوى من التهابات القولون والزائدة الدودية، وهذه الالتهابات فى الحالات الحادة تكون مصحوبة بآلام شديدة فى البطن مع ارتفاع فى درجة الحرارة.

علاج هذه الالتهابات يكون باستعمال المضادات الحيوية أما الحالات المزمنة فعادة ما تكون مصحوبة بآلام الطمث وآلام ما قبل الدورة مع زيادة فى الإفرازات وآلام فى أثناء الاتصال الجنسى، ومن مضاعفاتها أيضاً حدوث عقم خصوصاً غى حالات حمى النفاس أو حدوث كيس صديدى فى البوقين أو فى المبيض وأيضاً فى حال السيلان .

والعلاج يكون باستعمال المطهرات والمضادات الحيوية والأشعة القصيرة والأشعة فوق الصوتية ويكون بإزالة الأكياس الصديدية أما فى حالة العقم الذى يحدث فى هذه الحالات فعلاجه يكون إما جراحياً أو باستعمال أدوية أو حقن خصيصة.

ونكرر أن كثيراً من السيدات المتزوجات يكثرن من استعمال الغسيل المهبلى على اعتبار أنه زيادة فى النظافة والعناية أو منع حدوث الالتهابات إلا أن هذه العادة التى تؤدى إلى حدوث الالتهابات، فكثرة استعمال هذا تؤدى إلى غسل الإفرازات الطبيعية التى يفرزها الجهاز التناسلى والتى تكون من مضادات ومواد تمنع أية التهابات.

وهناك أمراض عديدة تصيب الجهاز التناسلى للزوجة منها الالتهابات أو الأمراض الميكروبية أو الأمراض التناسلية مثل: ميكروب السيلان أو ميكروب الزهرى، وكذلك الطفيليات كالمونيليا والتريكومونس وكذلك من الممكن أن تصيب المرأة الالتهابات العنقودبة الصديدية فى بصيلات الشعر، وتظهر دمامل أو خراريج وخصوصاً فى غدة بارثوليه الموجودة فى الثلث الأخير عند مدخل فتحة المهبل ، بالإضافة إلى كل هذا تصاب المرأة بإفرازات لها رائحة أو دون رائحة وتصيب المهبل بحكة حسب نوع الميكروب أو الفطر كذلك تصاب بقرحة عنق الرحم أو أورام منها الحميد ومنها الخبيث كسرطان عنق الرحم أما جسم الرحم فيمكن أن يصاب بأورام حميدة كالورم الليفى الذى يكون وحيداً أو متعدداً، أو داخل تجويف الرحم فى تجويف البطن تحت الغشاء البريتونى كذلك تصاب المرأة بأورام حميدة تصيب الرحم وتسبب نزيفاً وتضخماً فيه.

أما المبيضان فأمراضهما كثيرة، إذا يمكن أن يكون هناك ضمور فيهما أو يكونان غير موجودين لعيب خَلقى مما يسبب عدم نزول الدورة الشهرية أو ضعف نزولها على فترات طويلة، وأى اضطراب فى إفراز الهومونات من طريق المبيض يؤثر مباشرة فى الدورة الشهرية زيادة أو نقصاً أو انقطاعاً.

ويصاب المبيضان أيضاً بأورام حميدة أو تكيس أو أورام خبيثة، حيث إن المبيض موجود فى تجويف البطن وإلى جواره معظم الأحشاء كالمصران والكبد وغيرهما، وينتشر المرض عن طريق الأوعية اللمفاوية.

إن الوقاية، فيما يتصل بجميع هذه الالتهابات، بالنسبة إلى المرأة خير من العلاج، النظافة الشخصية أهم واجب من واجباتها استعمال الدوش المهبلى، وعند شعور المرأة بنزول إفرازات أو أى شىء غير طبيعى أو اضطراب فى الدورة الشهرية، فإن عليها أن تعرض نفسها على الطبيبة الأخصائية مباشرة.

وبالنسبة اللأمراض الخبيثة، ففى البلدان المتقدمة نظام يأخذ مسحة من عنق الرحم لكل سيدة كل ستة أشهر أو سنة، لفحصها ميكروسكوبياً ولمعرفة إذا كانت هناك خلايا غير طبيعية قد تنقلب مع الوقت إلى خلايا سرطانية، وفى هذه الحالة تستأصل الرحم عادة، وبالعودة إلى الإفرازات المهبلية فهى عبارة عن خليط من مخاط رائق تفرزه غدد عنق الرحم من سائل ينضح من جدار المهبل ووظيفة هذا الإفراز هى ترطيب ثنايا المهبل، ومقداره يكاد يكفى لهذا الغرض دون أن يظهر أى إفرازات فى الخارج ولكن هناك حالات قد يزيد فيها الإفراز زيادة ملموسة، وزيادته أمر طبيعى فى سن المراهقة، وقد لوحظ ذلك فى الفتيات اللاتى تركن المدرسة ولزمن البيت أو بعبارة أخرى الفتيات اللاتى استبدلن حياة النشاط والحركة بالحياة المنزلية الهادئة ويعزو الأطباء زيادة هذا الإفرازات فى كثير من الحالات إلى أن المبيضين فى فترة المراهقة المبكرة نشيطان أكثر من اللازم.

كذلك قد تنشط الغدد الموجودة فى الشفرين الصغيرين فتسبب رطوبة وبللاً غير مستحب، وهناك حالات أخرى يرجع سبب كثرة الإفراز المهبلى فيها إلى فقر الدم أو الضعف العام أو الإمساك أو سوء التغذية كما قد يسبب احتقان أعضاء التناسل الناشىء عن الحيض كثرة هذا الإفراز قبل الحيض وبعده.

ومما لا شك فيه أن ممارسة العادة السرية للزوجة قد تسبب إفرازاً زائداً نتيجة للاحتقان الذى تسببه فى الجهاز التناسلى وفى كل هذه الحالات تزداد كمية الإفراز المهبلى مسببة إما بللاً مستمراً فى الفرج أو تسرب الإفرزات إلى الخارج، وقد ينشأ عن كثرة الإفراز أن يجف على جانب الفرج وعلى الملابس ويؤدى هذا فى الغالب إلى حدوث حكة كما أسلفنا لها خطرها.

هذا النوع من الإفراز المهبلى رغم زيادة مقداره عما يجب أن يكون عليه،إلا أنه طبيعى فى تكوينه أى أنه خال من الطفيليات والميكروبات المرضية ولذلك فهو دون رائحة فى أغلب الأحيان.

ولكن هناك نوع آخر من الإفراز المهبلى ينتج عن عدوى ولا نقصد عدوى نتيجة الاتصال الجنسى لأننا نتكلم عن الزوجة البريئة البعيدة عن كل ما يمس كرامتها وشرفها وتأتى هذه العدوى من عدم العناية بنظافة هذا المكان من الجسد.

وأغلب العدوى متأتية من الأيدى الملوثة حيث إن هناك نساء يغسلن فروجهن بعد التبرز ناسيات أن أصابعهن قد تلوثت بما فى البراز من ميكروب وطفيليات، كما أنه قد يحصل أن تتبادل بعض السيدات الملابس الداخلية. وقد يكون لباس إحداهن غير نظيف، وفى مثل هذه الأحوال يغزو الميكروب والطفيليات المرضية أنسجة المهبل فتحدث فيها التهابا مصحوباً بإفراز صديدى ورائحة غير مستحبة وقد يكو لونه مصفراً إلى حد ما وفى بعض الأحوال رائحته كريهة منفرة.

علاج هذه الحالات يكون بالآتى:

١ - الامتناع عن ارتداء الملابس الداخلية خشنة الملمس أو الضيقة.

٢ - الامتناع عن كل ما يسبب الاحتقان فى الجهاز التناسلى كالإمساك أو العادة السرية.

٣ - المداومة على نظافة الأعضاء التناسلية الخارجية ويكفى من أجل هذا غسلها بالصابون والماء مرتين يومياً، مع الامتناع عن الحمامات الساخنة، أو حتى استعمال المياه الساخنة فى غسل الأعضاء التناسلية.

٤ - تغيير الملابس الداخلية إذا تبللت فوراً.

٥ - إذا كانت المرأة قد اعتادت ممارسة الرياضة والحركة ثم امتنعت عنها لسبب من الأسباب فيجب أن تعود إلى ممارستها.

هذه الإجراءات كافية للتخلص من الإفراز البسيط فى هذه الحالات، أما إذا كان الإفراز غزيراً أو لم تنجح فيه هذه الاحتياطيات فإننا ننصح بتجربة غسول الخل، وإلا فالطبيبة المختصة هى الملاذ الأخير.

هام للزوجة السوبر ستار

١ - كيف تثيرين زوجك؟

تشكو بعض الزوجات من أن أزواجهن غير مهتمين بهن بصفة عامة وجنسيا بصفة خاصة ولا يمارسون إلا فى أوقات معينة وفى المناسبات الخاصة حيث قد يكون الرجل مهتما ومشتاقا لزوجته جنسيا بعد انتهاء الدورة مباشرة وقد يستمر ذلك الاهتمام بصفة أيام ثم يفتر ويضعف هذا الاهتمام ولا يطلبها إلا بعد إجازة منها يأخذها بدون إذنها وبدون مبرر تفهمه لدرجة أن بعض الزوجات يشعرن بأن أزواجهن لا يرغبون فيهن نهائيا.

وفى الحقيقة والإنصاف أؤكد على أنه من حق الزوج على زوجته وهذا حق متبادل أن ينظر إليها كأنثى وليست ست بيت فقط ومهمة الزوجة فى المنزل أولا وقبل كل شىء تبدأ بالزوج ثم تأتى باقى لمسئووليات تباعاً.

قد تقول زوجة كلاسيكية إنها لا تقصر فى حقوق الزوج تطبخ له أشهى المأكولات التى يحبها وتهتم بشؤون المنزل ونظافته وأناقته ولكن هذا لا يكفى فعلاً لأن الزوج لم يتزوج من أجل تجهيز الطعام والشراب ونظافة المنزل فهذا يمكن أن تفعله خادمة ولكنه تزوج ليجد زوجة ويتمنى أن يجد زوجة سوبر ستار تعرف كيف تثيره وتسعده جنسياً.

الزوج دائما فى حاجة إلى أن ينظر إلى زوجته كأنثى ترغب به قبل أن يرغب بها هو، فالزوج يحتاج دائماً إلى معرفة أن شريكة حياته تحبه وترغب فيه فى أية لحظة يرغب فيها أى أن الرغبة لا تكون من طرف واحد هو الزوج ومن حق الزوجة أيضاً

أن تطلب زوجها إذا رغبت دون حرج إن لم يكن لديه مبرر للامتناع مثل: التعب أو الإرهاق وقد يكون عدم إغراء الزوجة للزوج أحد الأسباب الرئيسية لامتناعه ومن هنا كان لزاما على الزوجة السوبر ستار أن تعرف كيف تثير زوجها.

من أشهر الأساليب السهلة لإغراء الزوج:

(١) إثارة العين:

عين الزوج تنظر إلى أماكن فى زوجته لا تتوقعها لذا يجب عليها أن تلبس له أجمل الثياب وليس شرطا هنا أن تكون ثياب شبه عارية فالزوج الشرقى بصفة عامة يمل من كل شىء عند تكراره ومن أفضل وسائل إثارة العين أن تلبسى لزوجك ثيابا تكشف أكثر مما تستر كالثياب الضيقة أو القصيرة جداً أو التى تكون عبارة عن خيوط تكشف ولا تغطى .

فمن المسائل التى تثير الزوج التغيير والتنويع فى المظهر مثل: تغيير تسريحة الشعر، يوم قصير، ويوم طويل، يوم كارن، وسوم سياح (سائب) على الخدود يهفهف ويرجع يطير وأيضا التنويع فى طريقة مكياجك يوم خفيف وهادى ويوم مثير وهكذا فإن إثارة عين الزوج من أكثر الوسائل فاعلية.

(٢) إثارة الأنف:

معظم الرجال لا يحبون نوعا واحدا من العطور لذا يجب على الزوجة السوبر ستار أن تنوع أصناف العطور والبرفانات التى تستخدمها وكل مرة تضعين فيها عطراً لا تكرريه فى اليوم الثانى وهكذا إلى أن تدركى أى نوع من أنواع العطور أشد تأثيراً وإثارة له عندها يمكنك تكرار ذلك النوع كل فترة والتركيز عليه.

(٣) إثارة الأذن:

الصوت الهامس الرقيق يثير الرجل لو سمعه من خلال أى وسيلة من وسائل الاستماع فما بالك أن تكون الزوجة السوبر ستار لو استمع الزوج إلى ذلك الصوت الهامس المثير من زوجته لذا عليك عند الحديث مع زوجك أن تخفضى صوتك وتتحدثى معه بدلال وصوت يكاد يذوب من الرقة والعذوبة الهمس يكون أكثر إثارة من معظم الوسائل الأخرى وثقى أن الزوجة إذا طلبت من زوجها تلميحا أو صراحة أنها ترغب فيه سيصبح راغبا أكثر منها فلا يوجد شىء يثير الزوج ويحرك شهيته للجنس أكثر من أن زوجته تطلب منه ذلك بكل عذوبة ورقة وحب وحنان.

(٢) كيف تستخرجين كلمات الحب من زوجك؟

تشكو معظم الزوجات أنهن بعد فترة من الزواج لا يستمعن إطلاقا إلى كلمة واحدة من كلمات الحب التى كانت تقال دوما أيام الخطوبة وفى أيام الزواج الأولى... أين كلمات الحب التى كان يتغنى بها الزوج.

فإذا كنت تعانين من ندرة كلمات الحب والعطف والحنان من زوجك لأن أغلب الأزواج يحاولون إخفاء مشاعر الحب ولا ينطقون بكلمات الحب بعد نشوة الأيام الأولى من الزواج ظنا منهم أن هذا التصرف يؤثر على الهيبة والاحترام لذا ننصح الزوجة السوبر ستار باتباع الآتى كى تستخرج كلمات الحب من زوجها برغبته ومن واقع شعوره وإحساسه.

إذا أردت لزوجك أن يتغير وينطق لسانه بكلمات الحب العذبة التى تتشوقين لسماعها منه فعليك ممارسة هذا التغيير على نفسك أولاً وأعطيه الفرصة ليتعرف على المشاعر التى تولدها لمسة مثيرة لاهتمامه بك بطريقة العاطفة وثقى أن محصلة اهتمامك به ستكون مثيرة لاهتمامه بك للطريقة العاطفية ذاتها... ولو سمع كلمات الحب فإنه حتما سيرد الصاع صاعين ويبادلك القول قولاً والهمس همساً والحب عشقاً.

على سبيل المثال لا الحصر هل يشتهى أى شىء ثم بعد ذلك أسرعى بتحضير ما طلب، ولنفرض أنه طلب منك تحضير فنجان قهوة أو شاى قومى بتجهيز ما طلب وقدميه له واحرصى على أن تكون يديك فى أسفل وعند تقديم الشىء له حاولى أن تلمسى يدك يده بحنان ورقة وأن تداعبيه بأطراف أصابعك متبعة ذلك بابتسامة رقيقة وحاولى فى هذه الابتسامة ألا تزيد من أن تظهر مقدمة الأسنان لا أن يظهر الفم وما حوى وقولى له تفضل يا حبيبى أو تفضل يا حياتى لأنه ما زال ساخنا حتما سيقول لك شكراً على الأقل إن لم يقل لك شكراً يا حبيبتى وهكذا أمكنك أن تستخرجى كلمة حبيبتى ردا على كلمة حبيبى ثم انصرفى واتركيه يشرب ما طلب مع متابعة منك له وبعدها عودى وتأكدى من أنه قد انتهى من شربه وخذى الكأس أو الفنجان وانصرفى ولكن قبل ذلك لا تنس الإبتسامة التى كانت أثناء التقديم وقولى له بالهنا يا حبيبى هل أعجبك... هل تريد المزيد؟ وإن طلب المزيد سارعى فورا بتجهيز المزيد وبنفس الأسلوب مع حركة أخرى سوبر ستار إن طلب كوبا من الماء أو العصير حاولى أن تسقيه بنفسك إن استطعت واسأليه إن كان بإمكانك أن تشربى معه من نفس الكأس فإن وافق فبادرى على الفور بسؤاله عن المكان الذى شرب منه وقومى بالشرب منه ثم أخبريه بأنك تريدين منه أن يغمض عينه لحظة فإن فعل فلا تبخلى عليه بقبلة رقيقة لا تكاد تسمع كالهمس.

ولكى تستخرجى كلمات الحب من فم زوجك سارعى وضعى كلمات فى أذن زوجك حتى يتعلم ينطقها واطبعى كلمات الحب أمام ناظريه حتى يعرف متى يستخدمها ووعيه يشعر بالألفة مع تعابيرك العاطفية ومثال ذلك احرصى دائما على ترديد كلمة حبيبى ويا حبيبى وأحبك على سمع زوجك بين كل حين وآخر تقوم بعض الزوجات السوبر ستار بعمل بعض اللمسات خفيفة الظل والتى تعبر عن حبها لزوجها والتى بموجبها تجعله ينطق بكلمات الحب من داخل أعماقه وقد فكرت بعض الزوجات السوبر ستار وحرصن على أن لا تغيب كلمات الحب عن نظر زوجها وخاصة حينما يكون فى المنزل فتستغل كل وسيلة ممكنة للتعبير عما فى نفسها من عواطف جياشة

لزوجها فتقوم بكتابة بعض الكلمات أو العبارات الجميلة الرقيقة وتضعها فى أماكن لا تخطر على بال زوجها ولكنها بارزة ومرئية فقومى بكتابة بعض الكلمات الجميلة ذات المعانى النبيلة والتى تثير انتباه الزوج مثل كلمة (أحبك - أنت عمرى - روحى- مشتاقة لك وأنت معايا - صباح الخير- تصبح على خير)... وغيرها من الكلمات التى تسرى فى النفس البشرية وتعمل فى قلوب وأحاسيس الرجال العجائب وبعد كتابة هذه الكلمات على ورق مقوّى واضح قومى بوضعها على فراش زوجك أو على مكتبه فى البيت أو فى درج السيارة أو فى أى مكان تريدينه مناسباً بشرط أن يكون فى مكان يثير الانتباه.

ومن أظرف ما قامت به إحدى الزوجات التى يطلق عليها سوبر ستار أنها كانت تكتب بأحمر الشفاه على مرآه التسريحة عندما تستيقظ قبل زوجها عبارة (صباح الخير يا حبيبى) كى تكون هذه العبارة أول شىء يراه بمجرد أن يفتح عينه وكانت تستخدم مرآة غرفة النوم للرسائل الغرامية لزوجها ولا تنسى أن الزوجة السوبر ستار كى تستخرج كلمات الحب والمديح من فم زوجها تحرص دائما على تجديد ثيابها ومظهرها حتى يراها أجمل امرأة فى العالم لذا يجب عليكِ كى تصبحى زوجة سوبر ستار أن تهتمى بمظهرك وزينتك فى بيتك لزوجك وأن تتزينى له بكل ما تملكينه من نفيس وغالٍ لتكونى فى أجمل صورة وأبهى زينة وأحسن شكل لتستنطقى قلبه قبل لسانه وتستخرجى مكنونه الدفين من حب وعبارات رقيقة.

(٣) كيف تصبحين أكثر رقة؟!

الزوج دائما تثيره وتجذبه الرقة ويلزم منك أيتها الزوجة كى تصبحى أكثر رقة اتباع الآتى:

١ - إياك والصوت العالى أو الصراخ مهما كان هناك من استفزاز.

٢ - اجعلى كل كلامك هادئا وبصوت منخفض.

٣ - ليكن حديثك الخاص مع زوجك همساً ونظراتك لمساً.

٤ - انتبهى جيداً لحركات يديك وإيحاءاتك وإياك أن تحريكهما كثيرا أو أن تكون إيحاءاتك عصبية .

٥ - أثناء الكلام مع زوجك حركى شعرك من اليمين إلى الشمال بنعومة مع الكلام.

٦ - أثناء الكلام مع زوجك أو الاستماع إليه ركزى بصرك وعيونك فى عيونه برقة وعذوبة وسبتى عيونك قدر الإمكان.

٧ - انتبهى لمشيتك واجعليها ناعمة ورقيقة وكلها دلال.

٨ - ركزى انتباهك طوال الوقت على أن تكونى ناعمة عندها ستصلين إلى النتائج التى ترجينها.

٩ - مارسى ألعاب الرقة والعذوبة معه ولتكن لعبة البطاقات هى البداية الحقيقية التى تثبت مدى رقتك وعذوبتك فهذه اللعبة ليست بسيطة وكذلك إعدادها ليس مرهقا ونتائجها رائعة لأنها تضفى على حياتك نوعاً من المرح والتسلية وأنت بحاجة إلى أوراق صغيرة متساوية لصنع البطاقات الخاصة باللعب كما يلى:

أ - قسمى الورق إلى قسمين متساويين واكتبى فى القسم الأول: أفعال مثل قبلة (مساج) وفى القسم الثانى أجزاء الجسم المثيرة جنسياً واتركى كل قسم بمعزل عن الآخر وعلى كل لاعب (أنت أو زوجك) عندما يحين دوره فى اللعب أن ينتقى بطاقة واحدة من كل قسم وعليه تنفيذ ما تطابق لديه فى البطاقتين (القسمين) على اللاعب الآخر منهما كان التطابق.

ب - هكذا تكون الرقة فى الأفعال والأقوال وحتى فى اللعب والمزاح.

عقد حُب أبدى

هل أنتِ زوجة سوبر ستار؟

إذا كنتِ فحتما يجب أن تكونى قد وقّعتِ على عقد الحب الأبدى الذى أنتِ الطرف الأول فيه وزوجك الطرف الثانى هل قرأتِ شروط هذا العقد أتمنى أن تقوم كل زوجة هى وزوجها بالتوقيع على ذلك العقد بالقبلات والأحضان.

نص العقد

بعت أنا/ ــــــ طرف أول

قلبى الذى يسع الدنيا للطرف الثانى زوجى المدعو/ ــــــ حبيبى الأول والأخير.

وقد قام الثانى بالمعاينة وتبين أن القلب المذكور يضم كل دفء وحنان الدنيا ويحبه ويهواه بجنون.

وقد استلمت أنا/ــــــ الطرف منــــــ الطرف الثانى زوجى الحبيب كامل الثمن وقدره كل رصيد الحب والإخلاص المتوافر فى بنك القلوب الوفية وقد تسلم الطرف الثانى القلب المذكور بتاريخ أول نظرة.

شروط العقد

بند (١)

إذا أخل أحد الطرفين بشروط هذا العقد عليه تعويض الطرف الآخر بقدر هائل من الحنان والأسف الرقيق كشرط جزائى.

بند (٢)

يخضع هذا العقد وشروطه لدار التسامح العالى والعفو الجميل.

بند (٣)

غير مسموح بالخصام لأكثر من ثانية بين الطرفين وفى حالة وجود أى خلاف يتم الرجوع إلى القلوب الدافئة العامرة بالحب والحنان.

بند (٤)

تختص محكمة القلوب الدافئة المخلصة والتى تتذكر اللحظات الحلوة الجميلة دون غيرها فى نظر الخلافات التى قد تنشأ لا قدر الله أثناء الحياة الزوجية.

بند (٥)

يتعهد الطرفان بتسوية الخلافات أو المشاكل التى قد تنشأ بينهما لا قدر الله دون تدخل من الآخرين حتى لو كانوا أقرب المقربين والطرف الذى يبدأ بالصلح له زيادة فى رصيد الحب ودفء المشاعر.

بند (٦)

يتم التوقيع على هذا العقد بالقبلات الدافئة والأحاسيس واللمسات والهمسات والأنفاس المتبادلة.

الطرف الأول **الطرف ثانى**

وبعد أن تقوم الزوجة بالتوقيع على هذا العقد ستثبت فعلاً أنها حقا زوجة سوبر ستار.

المراجع

١ - سلسلة أيقظ قواك الخفية. يوسف أبو الحجاج

٢ - سلسلة سيكولوجية حواء. يوسف أبو الحجاج

٣ - سلسلة فنون السعادة. هادى المدرسى

٤ - كيف تفهم الجنس الآخر. كريس إيفات

٥ - حياتك العاطفية وسعادتك الزوجية. سمير شيخانى

٦ - واجبات الزوجة الجنسية. كارل بلانشه

٧ - السعادة الزوجية فى الإسلام. أحمد عبد الجواد الرومى

٨ - ٥٥ نصيحة للبنات. د. إكرام طلعت

٩ - كيف تعاملين زوجك؟ يوسف ميخائيل أسعد

١٠ - الزوجة المثالية. خولة درويش

١١ - كيف تسعدين زوجك؟ د. محمد فتحى

١٢ - الزوجة الناجحة. يوسف ميخائيل أسعد

الفهرست

تنويه. 5

الفصل الأول: الرؤية الشرعية للزوجة السوبر ستار: 9

- تعريف الزوجة السوبر ستار. 11
- أسس اختيار الزوجة السوبر ستار. 13
- سلوكيات الزوجة السوبر ستار. 17
- ٤٠ نصيحة شرعية للزوجة سوبر ستار. 22

الفصل الثانى: الطريق إلى السوبر ستار: 29

- كونى ذاتك. 31
- تصرفى وكأنك سوبر ستار. 34
- استجمعى طاقاتك وركزيها. 37
- ليكن رد فعلك مساويا للفعل. 39
- اتخذى قرارتك بنفسك. 44
- استنجدى بالطاقة الإضافية. 45

الفصل الثالث: أشهر السمات الشخصية للزوجة السوبر ستار: 53

- جميلة قوية الشخصية. 55
- عظيمة. 59
- تدفع زوجها للنجاح. 60
- مصدر سعادة لزوجها. 65
- تسيطر على ذاتها. 68

الفصل الرابع: الاهتمامات الأساسية للزوجة السوبر ستار: 73

- الاهتمام بمظهرها. 75
- منظمة لأبعد الحدود. 77
- متطورة دائما. 77

الفهرست

- متحدثة لبقة ومستمعة جيدة. 78
- تتقن فن الإشارات والإيحاءات. 79
- منزلها متجدد دائماً. 79
- لا تقلد غيرها. 80
- تحقق الحرية والأمان لزوجها. 80
- مثقفة لأبعد الحدود. 82
- قادرة على ضبط انفعالاتها 87
- قواعد العلاقات الاجتماعية للزوجة السوبر ستار. 89
- تحاشى الشخصيات سيئة السمعة والنمامة. 89
تحاشى المتقلبين ومضيعى الوقت. 90
الزوجة السوبر ستار اجتماعية دائما. 92
واجبات الزوجة السوبر ستار تجاه زوجها. 101
- ما يجب أن تتحاشاه الزوجة السوبر ستار. 114

الفصل الخامس: خاص جداً للزوجة السوبر ستار: 139
- مشاكل وحلول فى الحياة الجنسية. 141
- الزوجة الباردة. 142
- علاج البرود الجنسى. 145
- واجبات الزوجة السوبر ستار تجاه أعضائها التناسلية. 154
- كيف تثيرين زوجك؟ 164
- كيف تستخرجين كلمات الحب من زوجك؟ 166
- كيف تصبحين أكثر رقة وحناناً؟ 168
- عقد حب أبدى 170

المراجع. 173
الفهرس. 175

كيف تصبحين زوجة سوبر ستار

السوبر ستار هو النجم الخارق المتميز الذى ينظر إليه الآخرون بالإعجاب والانبهار.

والزوجه السوبر ستار هى تلك الزوجة المتميزة التى استطاعت تحقيق المعادلة الصعبة والتميز. الإبداع فى حياتها الزوجية كزوجة وأم وفى حياتها العملية أيا كان العمل الذى تعمل به.

كيف تصبحين زوجة سوبر ستار؟

هذا الإصدار يجيب على هذا التساؤل موضحاً كيفية الجمع ما بين المعاصرة والمدنية الحديثة وثقافة القرن الحادى والعشرين وبين القيم الشرقية الإسلامية والعربية دون الإفراط أو التفريط...

هذا الإصدار يرسم الطريق أمام كل زوجة كى تصبح حقا زوجة سوبر ستار قادرة على إسعاد زوجها وأبنائها من جانب وإسعاد نفسها من جانب آخر وتحقيق النجاح فى حياتها الزوجية والعملية.

من السهل على كل حواء أن تصبح "ستار" ولكن عليها [illegible] الجهد كى تصبح "زوجة سوبر ستار". وتفاصيل الطر[illegible] ستار داخل هذا الإصدار



I.S.B.N. 977-376-409-5



